

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Согласовано



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 29 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,57	93,10
обед:						
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	200/3гр.		118,95	4,40	4,22	13,27
Плов из филе птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	710,5гр.		786,08	26,28	18,60	128,45
полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		311,00	10,13	13,84	36,37
Всего за день			1713,22	51,92	52,01	257,92

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Согласовано



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 29 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшенная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,60	3,17	2,68	15,95
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	590гр.		694,06	17,62	22,64	103,53
обед:						
Салат из белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофельный с бобовыми, с зелен.	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Плов из филе птицы	50/200гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,26
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	863гр.		965,95	33,21	25,36	146,30
полдник:						
Сосиска в тесте	100гр.		271,00	9,60	13,84	26,90
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	340гр.		319,00	10,23	13,84	38,26
Всего за день			1979,01	61,06	61,84	288,09

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

И.Степкина О.Т.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окуничев А.В.



МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 1 неделя

На 30 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	528гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	60гр.		42,25	0,56	3,68	1,72
Рассольник ленинградский,с зелен.	200/3/10гр.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	773гр.		753,09	18,67	20,85	86,93
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		510,08	9,42	14,25	86,06
Всего за день			1980,34	50,97	63,29	264,62

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

И.Степкина О.Т.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окуничев А.В.



МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 1 неделя

На 30 сентября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	598гр.		799,65	25,71	30,16	105,02
обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,86
Рассольник ленинградский,с зелен.	250/3/10гр.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	883гр.		846,68	20,95	25,37	92,18
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		546,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2192,68	56,14	69,81	292,20

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор