

/Степкина О.Г.]



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 1 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

1 день 2 неделя

На 06 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.		224,00	4,57	8,26	32,71
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	530гр.		574,40	16,52	15,20	91,63
Обед:						
Помидор натуральный свежий	60гр.		16,50	0,82	0,15	2,85
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	200/10/3гр.		79,69	1,48	3,96	9,51
Птица тушеная в соусе	40/50гр.		149,40	10,38	10,49	3,15
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	180гр.		119,52	1,04	0,27	42,53
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	763гр.		706,12	22,87	23,00	116,85
полдник:						
Ветчина	30гр.		84,00	6,78	6,27	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	265гр.		223,17	10,53	6,59	29,77
Всего за день			1503,69	49,92	44,79	237,26

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"

СТЕПАНОВ



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 73 г.о.Самара

✓ Оксент Д.В. Окунев

МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 2 неделя

На 06 октября 2025 г:

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
Помидор натуральный свежий	100гр.		27,50	1,38	0,25	4,75
Борщ с капустой и картофелем,с зелен.	250/10/3гр.		98,40	1,83	4,90	11,75
Птица тушеная в соусе	50/50гр.		166,00	11,65	11,66	3,51
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Компот из смеси сухофруктов	200гр.		132,80	1,16	0,30	47,23
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	873гр.		765,71	25,17	25,24	125,08
полдник:						
Ветчина	60гр.		168,00	13,56	12,54	
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	295гр.		307,17	17,31	12,86	29,77
Всего за день			1721,28	60,49	55,89	257,66

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити О"

/Степкина О.Г./



МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 2 неделя

На 07 октября 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
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	510гр.		776,96	22,80	30,38	103,71
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели из птицы с соусом	50/40гр.		109,63	5,85	8,12	3,31
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
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	753гр.		836,59	30,68	23,36	96,34
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		411,08	5,99	2,45	91,32
Всего за день			2024,63	59,47	56,18	291,37

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити О"

/Степкина О.Г./



МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 2 неделя

На 07 октября 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
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кондитерское изделие печенье	30гр.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	560гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тефтели из птицы с соусом	60/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	150гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
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.		951,66	34,02	28,66	104,92
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,3	0,15	44,7
Всего в полдник	350гр.		447,35	6,05	2,48	100,26
Всего за день			2198,67	65,13	59,94	315,65

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Исепкина О.Г.

Для
документов

Директор МБОУ Школа № 13

Согласовано

МБОУ г.о. Самара

Исепкина О.Г.

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 08 октября 2025 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 62
№ 105

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	544гр.		595,03	25,64	12,79	92,94
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	200/3гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180гр.		79,20	0,36	0,24	15,48
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	753гр.		940,07	19,69	28,78	102,20
полдник:						
Фрукт яблоко	50гр.		22,20	0,20	0,20	4,90
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310гр.		199,20	6,73	5,41	30,96
Всего за день			1734,30	52,06	46,98	226,10

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Исепкина О.Г.

Для
документов

Директор МБОУ Школа № 13

Согласовано

МБОУ г.о. Самара

Исепкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 08 октября 2025 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	564гр.		599,00	25,70	12,79	93,88
обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крупой рисовой, с зелен.	250/3гр.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Капуста тушеная	150гр.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200гр.		88,00	0,40	0,27	17,20
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.		980,98	20,77	31,83	109,88
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60гр.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	360гр.		221,40	6,93	5,61	35,86
Всего за день			1801,38	53,40	50,23	239,62

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

/Ожерин А.В./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия БЗ
№ 105

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 недели

На 09 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	60гр.		42,25	0,56	3,68	1,72
Суп картофел. с клецками,с зеленью	200/3гр.		115,74	2,85	3,68	15,08
Бефстроганов из филе птицы	40/50гр.		149,62	10,91	13,32	1,80
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	180гр.		104,94	0,46	0,16	22,35
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	750гр.		783,52	27,73	25,57	110,10
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1955,64	64,70	69,62	264,32

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

/Ожерин А.В./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия БЗ
№ 105

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 недели

На 09 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Салат из свеж. огурцов и помидоров	100гр.		70,42	0,93	6,13	2,86
Суп картофел. с клецками,с зеленью	250/3гр.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200гр.		116,60	0,52	0,18	24,84
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	870гр.		892,24	30,09	30,44	117,64
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2153,18	69,32	79,86	279,42

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 2 неделя

На 10 октября 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
Плов из птицы	37,5/150гр.		338,75	15,88	9,81	33,50
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	507,5гр.		611,72	23,36	12,88	86,27
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофел. с макаронными издел.,с зелен.	200/3гр.		128,90	2,15	2,27	14
Котлета из минтая с соусом красным	50/40гр.		90,81	5,33	4,4	7,38
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
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	743гр.		732,34	16,57	13,34	115,14
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1750,66	47,53	40,78	262,74

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 106



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 неделя

На 10 октября 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
Плов из птицы	200/50гр.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		724,64	28,66	16,15	97,44
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофел. с макаронными издел.,с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150гр.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,68
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	873гр.		801,01	18,97	17,34	128,13
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1953,9	55,48	48,1	291,95

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Для
документов

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 11 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Помидор натуральный свежий	100гр.		27,50	1,38	0,25	4,75
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		714,50	27,39	23,61	95,66
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1708,35	54,89	49,65	257,59

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Для
документов

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 11 октября 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолочный продукт Йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Помидор натуральный свежий	100гр.		27,50	1,38	0,25	4,75
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893гр.		714,50	27,39	23,61	95,66
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50гр.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1708,35	54,89	49,65	257,59

Зав. Производством

Калькулятор