



1 - 4 классы
1 день 1 неделя
На 12 января 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	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 белокочан, капуста с морковью	60гр.		58,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофельный с бобовыми, с зелень.	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.		785,08	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



5 - 11 классы
1 день 1 неделя
На 12 января 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		100,80	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 белокочан, капуста с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофельный с бобовыми, с зелень.	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

13

Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-сити С.С."
Бегина О.А.

Для
ДОКУМЕНТОВ
МБОУ школы № 13

Согласовано
1035300661352

Самарская область
Самарский район
г.Самара

Самарская область
Самарский район
г.Самара
МБОУ школа № 13
Директор МБОУ школы № 13
О.В. Давыдова

Самарская область
Самарский район
г.Самара
МБОУ школа № 13
Директор МБОУ школы № 13
О.В. Давыдова

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Самарская
область
№ 105

1 - 4 классы
2 день 1 неделя
На 13 января 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50г.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5г.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150г/г.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с сахаром	180г.		36,00	0,47		8,52
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	518г.		715,54	22,88	28,19	91,22
обед:						
Зеленый горошек консервированный	60г.		24,12	1,86	0,12	3,90
Рассолник ленинградский,с зелен.	200г/10г.		94,20	1,63	4,12	9,70
Тефтели из говядины с соусом	50/40г.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150г.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30г.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,88	0,33	14,82
Всего в обед	773г.		734,96	19,97	17,29	89,11
полдник:						
Пончик со стуженой	100г.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200г.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300г.		610,08	9,42	14,25	86,06
Всего за день			1960,58	52,27	59,73	266,39

Зав. Производством _____
Калькулятор *О.В. Давыдова*

Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-сити С.С."
Бегина О.А.

Для
ДОКУМЕНТОВ
МБОУ школы № 13

Согласовано
1035300661352

Самарская область
Самарский район
г.Самара

Самарская область
Самарский район
г.Самара
МБОУ школа № 13
Директор МБОУ школы № 13
О.В. Давыдова

Самарская область
Самарский район
г.Самара
МБОУ школа № 13
Директор МБОУ школы № 13
О.В. Давыдова

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Самарская
область
№ 105

5 - 11 классы
2 день 1 неделя
На 13 января 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50г.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	56/5г.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200г/г.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	598г.		798,05	25,71	30,16	104,62
обед:						
Зеленый горошек консервированный	100г.		40,20	3,10	0,20	6,50
Рассолник ленинградский,с зелен.	250г/10г.		107,25	2,02	5,09	11,98
Тефтели из говядины с соусом	60/50г.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	150г.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	30г.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,88	0,33	14,82
Всего в обед	883г.		816,46	23,12	19,44	95,82
полдник:						
Пончик со стуженой	100г.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250г.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350г.		546,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2160,86	58,31	63,88	295,44

Зав. Производством _____
Калькулятор *О.В. Давыдова*



Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-оптика" *Степанин О.Г.*

Директор МБОУ Школа № 13 *МБОУ*

Согласовано

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 14 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105/б.р.	284,00	10,78	19,20	2,04	
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/б.р.	209,00	8,45	9,95	21,32	
Какао с молоком	200/р.	126,11	3,78	0,67	26,00	
Батон	70/р.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	505/б.р.	816,45	29,45	30,46	89,96	
обед:						
Салат из свежих отварной	60/р.	55,68	0,85	3,61	4,95	
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/з.р.	105,06	1,79	2,27	12,57	
Оладьи из печени с соусом	50/50/р.	164,00	9,34	11,28	4,66	
Пюре картофельное	150/р.	149,73	3,08	2,33	19,13	
Компот из кураги	180/р.	103,32	1,17	0,07	40,21	
Хлеб пшеничный	30/р.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30/р.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	773/р.	716,90	20,28	20,19	110,83	
полдник:						
Плюшка Московская	100/р.	370,00	7,08	13,14	55,74	
Чай с сахаром	200/р.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	300/р.	410,00	7,61	13,14	65,21	
Всего за день		1943,35	67,34	63,79	266,00	

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-оптика" *Степанин О.Г.*

Директор МБОУ Школа № 13 *МБОУ*

Согласовано

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 14 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105/б.р.	284,00	10,78	19,20	2,04	
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/б.р.	292,60	11,84	13,93	29,85	
Какао с молоком	200/р.	125,11	3,78	0,67	26,00	
Батон	70/р.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	555/б.р.	900,05	32,84	34,44	98,49	
обед:						
Салат из свежих отварной	100/р.	92,80	1,41	6,01	8,26	
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/250/з.р.	128,62	2,20	2,78	15,39	
Оладьи из печени с соусом	50/50/р.	164,00	9,34	11,28	4,66	
Пюре картофельное	150/р.	149,73	3,08	2,33	19,13	
Компот из кураги	200/р.	114,80	1,30	0,08	44,68	
Хлеб пшеничный	30/р.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30/р.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	883/р.	789,06	21,38	23,11	121,43	
полдник:						
Плюшка Московская	100/р.	370,00	7,08	13,14	55,74	
Чай с сахаром	250/р.	50,00	0,66		11,83	
Всего в полдник	350/р.	420,00	7,74	13,14	67,57	
Всего за день		2109,11	61,96	70,69	287,49	

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ

1 - 4 классы

На 15 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со ступеным молоком	135/15гр.	370,43	20,02	15,14	38,35	
Кофейный напиток с молоком	180гр.	90,54	2,85	2,41	14,35	
Сок	200гр.	86,60	1,00	0,20	20,20	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	610гр.	774,25	31,23	18,49	119,30	
Обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.	49,14	0,51	3,13	4,72	
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	200/10/3гр.	72,68	1,43	4,00	6,39	
Котлета куринная с соусом	50/50гр.	172,00	8,04	9,07	9,5	
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	770гр.	769,73	23,39	21,08	112,11	
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.	212,80	4,60	1,87	44,45	
Кисломолоочный продукт Кефир	200гр.	118,00	5,81	6,40	8,00	
Всего в полдник	300гр.	330,80	10,41	8,27	52,45	
Всего за день		1874,78	65,03	47,85	283,86	

Зав. Производством
Калькулятор



МЕНЮ

5 - 11 классы

На 15 декабря 2025 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Запеканка из творога со ступеным молоком	150/15гр.	426,00	23,03	17,42	44,10	
Кофейный напиток с молоком	200гр.	113,00	2,94	1,99	20,92	
Сок	200гр.	86,60	1,00	0,20	20,20	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Всего в завтрак	645гр.	852,48	34,33	20,35	131,62	
Обед:						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.	99,50	1,75	6,18	9,25	
Щи из свежей капусты с картоф.с зеленью	250/10/3гр.	89,75	1,77	4,95	7,90	
Котлета куринная с соусом	50/50гр.	172,00	8,04	9,07	9,5	
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	880гр.	848,82	26,03	26,11	120,64	
Полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.	212,80	4,60	1,87	44,45	
Кисломолоочный продукт Кефир	250гр.	147,50	7,26	8,00	10,00	
Всего в полдник	350гр.	360,30	11,86	9,87	54,45	
Всего за день		2061,60	71,22	55,33	306,71	

Зав. Производством
Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мет-сити"
Самарская область



Директор МБОУ Школа № 13
Самарская область

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 День 1 неделя

На 16 января 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10гр.	65,72	0,10	7,20	0,13	
Сыр порционный	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	169,81	2,59	12,03	17,77	
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.	52,00	1,50	0,04	11,36	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Итого в завтрак	500гр.	645,87	16,72	25,91	85,13	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.	41,55	0,61	2,91	3,24	
Сул картоф.с куриц.фрикадельками,с зеленью	20/200/3гр.	111,09	1,79	2,27	12,57	
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	131,25	12,19	6,19	4,75	
Рис отварной	150/5гр.	210,11	3,67	5,42	36,67	
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	1,88	0,33	14,82	
Всего в обед	778гр.	712,31	22,67	17,66	102,02	
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		1764,78	46,99	58,13	248,48	

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мет-сити"
Самарская область



Директор МБОУ Школа № 13
Самарская область

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 День 1 неделя

На 16 января 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10гр.	65,72	0,10	7,20	0,13	
Сыр порционный	20гр.	71,66	4,64	5,90		
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	249,12	3,40	15,80	23,33	
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.	52,00	1,50	0,04	11,36	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Батон	80гр.	226,68	7,36	0,74	46,40	
Итого в завтрак	550гр.	705,18	17,53	29,68	90,69	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.	69,26	1,02	4,86	5,40	
Сул картоф.с куриц.фрикадельками,с зеленью	20/250/3гр.	136,00	2,20	2,78	15,39	
Рыба тушеная с овощами	50/50гр.	131,25	12,19	6,19	4,75	
Рис отварной	150/5гр.	210,11	3,67	5,42	36,67	
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	1,88	0,33	14,82	
Всего в обед	888гр.	773,73	23,53	20,15	108,72	
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		1907,16	48,91	64,44	265,79	

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сити" _____

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 _____



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 17 января 2026 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	20,30
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огулец соленный	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждено

Зам. директора ООО "Мета-сити" _____

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 _____



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 17 января 2026 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	20,30
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огулец соленный	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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.		702,50	29,44	24,39	88,09
полдник:						
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с повидлом	55гр.		156,00	2,40	3,87	27,83
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	355гр.		240,40	3,33	4,27	47,10
Всего за день			1682,35	56,39	44,94	259,24

Зав. Производством

Калькулятор
