



Утверждено
Зам. директора ООО "МБОУ Школа № 13" г.о. Самара
Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара
МЕНЮ
1 - 4 классы
1 день 2 недели
На 19 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10г.р.	224,00	4,57	8,28	32,71	
Сыр порционно	20г.р.	71,66	4,64	5,90		
Чай с сахаром	180г.р.	36,00	0,47		8,52	
Фрукт яблоко	100г.р.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Батон	70г.р.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	530г.р.	674,40	16,52	15,20	91,63	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60г.р.	41,55	0,61	2,91	3,24	
Борщ с капустой и картофелем, с зелен.	200/10/3г.р.	79,69	1,48	3,96	9,51	
Птица тушеная в соусе	40/50г.р.	149,40	10,36	10,49	3,15	
Макаронные изделия отварные	150г.р.	201,90	5,10	7,50	28,50	
Компот из смеси сухофруктов	180г.р.	119,52	1,04	0,27	42,53	
Хлеб пшеничный	30г.р.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30г.р.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	763г.р.	731,17	22,86	25,76	116,24	
полдник:						
Ветчина	30г.р.	84,00	6,78	6,27		
Батон	35г.р.	99,17	3,22	0,32	20,30	
Чай с сахаром	200г.р.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	265г.р.	223,17	10,53	6,59	29,77	
Всего за день		1628,74	49,71	47,55	237,64	

Зав. Производством
Калькулятор

[Signature]



Утверждено
Зам. директора ООО "МБОУ Школа № 13" г.о. Самара
Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара
МЕНЮ
5 - 11 классы
1 день 2 недели
На 19 января 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10г.р.	294,00	6,00	10,85	42,94	
Сыр порционно	20г.р.	71,66	4,64	5,90		
Чай с сахаром	200г.р.	40,00	0,53		9,47	
Фрукт яблоко	100г.р.	44,40	0,40	0,40	9,80	
Батон	70г.р.	198,34	6,44	0,64	40,60	
Всего в завтрак	600г.р.	648,40	18,01	17,79	102,81	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	100г.р.	69,26	1,02	4,86	5,40	
Борщ с капустой и картофелем, с зелен.	250/10/3г.р.	98,40	1,83	4,90	11,75	
Птица тушеная в соусе	50/50г.р.	166,00	11,85	11,66	3,51	
Макаронные изделия отварные	150г.р.	201,90	5,10	7,50	28,50	
Компот из смеси сухофруктов	200г.р.	132,80	1,16	0,30	47,26	
Хлеб пшеничный	30г.р.	70,14	2,37	0,30	14,49	
Хлеб ржаной	30г.р.	68,97	1,68	0,33	14,82	
Всего в обед	873г.р.	807,47	24,81	29,85	125,73	
полдник:						
Ветчина	60г.р.	168,00	13,56	12,54		
Батон	35г.р.	99,17	3,22	0,32	20,30	
Чай с сахаром	200г.р.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	295г.р.	307,17	17,31	12,86	29,77	
Всего за день		1763,04	60,13	60,50	258,31	

Зав. Производством
Калькулятор

[Signature]



Утверждено
Зам. директора ООО "Мир-Сити" С.С. Степанин
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Саяма
Согласовано
1 - 4 классы
2 День 2 недели
На 20 января 2026 г.



Утверждено
Зам. директора ООО "Мир-Сити" С.С. Степанин
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Саяма
Согласовано
5 - 11 классы
2 День 2 недели
На 20 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	
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 свежих отварной	50гр.	55,68	0,85	3,61	4,95	
Соленья со сметаной, с зеленью	200/103гр.	211,17	5,85	4,13	15,22	
Тфтели из птицы с соусом	50/40гр.	109,63	5,85	8,12	3,31	
Пюре из гороха с маслом	150гр.	286,00	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	763гр.	836,68	30,68	23,36	96,34	
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.	266,00	5,75	2,33	55,56	
Кисель	200гр.	146,08	0,24	0,12	35,76	
Всего в полдник	300гр.	411,08	6,99	2,45	91,32	
Всего за день		2024,63	69,47	56,18	291,37	

Зав. Производством

Надзиратель

Наименование блюда	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.	798,66	26,06	28,90	110,47	
обед:						
Салат из свежих отварной	100гр.	92,80	1,41	6,01	8,26	
Соленья со сметаной, с зеленью	250/103гр.	260,75	7,23	5,13	18,8	
Тфтели из птицы с соусом	60/50гр.	134,00	7,16	9,93	4,05	
Пюре из гороха с маслом	150гр.	286,00	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		2188,67	66,13	69,94	315,65	

Зав. Производством

Надзиратель



1 - 4 классы
3 день 2 неделя

МЕНЮ

На 21 января 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный соевый	40г.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50г.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7г.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	180г.		36,00	0,44		8,52
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	534г.		592,60	25,65	12,79	92,45
Обед:						
Винегрет овощной	60г.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картофель. с крупой рисовой, с зеленью.	200/3г.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50г.		312,00	8,38	10,02	9,15
Кануста тушеная	150г.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	180г.		79,20	0,36	0,24	15,49
Хлеб пшеничный	30г.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	753г.		940,07	19,69	28,78	102,20
Полдник:						
Фрукт яблоко	60г.		22,20	0,20	0,20	4,90
Курник	60г.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	310г.		199,20	6,73	5,41	30,96
Всего за день			1731,87	52,07	46,98	225,61

Зав. Производством

Калькулятор



5 - 11 классы
3 день 2 неделя

МЕНЮ

На 21 января 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Омлет натуральный соевый	40г.		4,00	0,32	0,04	0,68
Филе птицы с овощами в соусе	37/50г.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7г.		231,86	8,90	4,10	39,84
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	564г.		596,60	25,74	12,79	93,40
Обед:						
Винегрет овощной	100г.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картофель. с крупой рисовой, с зеленью.	250/3г.		85,75	1,97	2,71	12,11
Котлета мясная с соусом	50/50г.		312,00	8,38	10,02	9,15
Кануста тушеная	150г.		258,24	4,35	12,00	33,21
Напиток из плодов шиповника	200г.		88,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30г.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	863г.		980,98	20,77	31,83	109,88
Полдник:						
Фрукт яблоко	100г.		44,40	0,40	0,40	9,80
Курник	60г.		137,00	6,00	5,21	16,59
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	360г.		221,40	6,93	5,61	35,86
Всего за день			1798,98	53,44	50,23	239,14

Зав. Производством

Калькулятор





Утверждено
Зам. директора ООО "Мет-сити С"
Степанова О.Г.
1-4 классы
5 день 2 недели
На 23 января 2026 г.

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 1
г.о. Самара
15.01.2026

МЕНЮ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Самарская область
г.о. Самара

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 картофель. 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



Утверждено
Зам. директора ООО "Мет-сити С"
Степанова О.Г.
5-11 классы
5 день 2 недели
На 23 января 2026 г.

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 1
г.о. Самара
15.01.2026

МЕНЮ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Самарская область
г.о. Самара

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 картофель. с макаронными издел. с зелен.	250/3гр.		128,25	2,69	2,84	17,46
Котлета из минтая с соусом красным	60/60гр.		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	44,88
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



Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-сити С.
Исепкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 24 января 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20г.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный продукт Йогурт	100г.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200г.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35г.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505г.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100г.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3г.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200г.		322,00	16,49	16,89	26,02
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60г.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893г.		697,00	26,81	23,46	92,61
полдник:						
Фрукт яблоко	100г.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50г.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350г.		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1690,85	54,31	49,50	254,54

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждено
Зам. директора ООО "Мета-сити С.
Исепкина О.Г.

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 24 января 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20г.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный продукт Йогурт	100г.		66,88	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком сгущенным	200г.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35г.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505г.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец соленый	100г.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3г.		115,75	2,57	5,54	11,62
Азу из филе птицы	50/200г.		322,00	16,49	16,89	26,02
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Хлеб пшеничный	60г.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30г.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	893г.		697,00	26,81	23,46	92,61
полдник:						
Фрукт яблоко	100г.		44,40	0,40	0,40	9,80
Бутерброд с маслом сливочным	50г.		170,00	2,95	9,36	18,61
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350г.		254,40	3,88	9,76	37,88
Всего за день			1690,85	54,31	49,50	254,54

Зав. Производством

Калькулятор