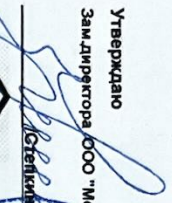


Утверждаю
Зам.директора ООО "Мега-сити"


Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13


1 - 4 классы
1 день 2 недели

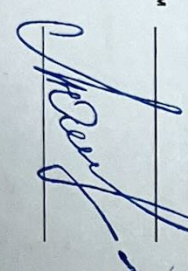
На 02 февраля 2026 г.

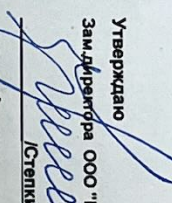

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Серия 13
№ 108

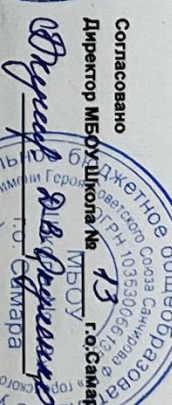

Министерство
образования
и науки
Республики
Самара
13
г.о.Самара
1003530066/1332
ИНН 631701414
ОГРН 1046317014141
Юридическое
лицо
всех
форм
владения

МЕНЮ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.	85р	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.	85р	574,40	16,52	15,20	91,63
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
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	160гр.		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.	144,91	731,17	22,86	25,76	116,24
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			1528,74	49,71	47,55	237,64

Зав. Производством _____
Калькулятор 

Утверждаю
Зам.директора ООО "Мега-сити"


Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13


5 - 11 классы
1 день 2 недели

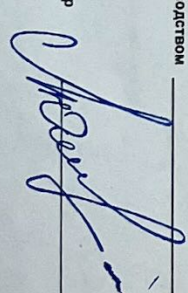
На 02 февраля 2026 г.


НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Серия 13
№ 108


Министерство
образования
и науки
Республики
Самара
13
г.о.Самара
1003530066/1332
ИНН 631701414
ОГРН 1046317014141
Юридическое
лицо
всех
форм
владения

МЕНЮ

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:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
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	160гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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	873гр.		807,47	24,81	29,85	125,73
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			1763,04	60,13	60,50	258,31

Зав. Производством _____
Калькулятор 

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити" С.А. Сама

Степана О.А.



МЕНЮ



1 - 4 классы
2 день 2 недели
На 03 февраля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10г.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50г.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150г.		201,90	5,10	7,50	28,50
Кондитерское изделие печенье	30г.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200г.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	510г.	8,5	776,96	22,80	30,38	103,71
Обед:						
Салат из свежих овощей	60г.		55,68	0,85	3,61	4,95
Солонья со сметаной, с зеленью	200/10/3г.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели из птицы с соусом	50/40г.		109,63	5,85	8,12	3,31
Пюре из гороха с маслом	150г.		285,00	13,64	6,86	35,03
Чай с сахаром	180г.		36,00	0,44		8,52
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.	114,91	836,59	30,68	23,36	96,34
Полдник:						
Пирожок с повидлом	100г.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200г.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300г.		411,08	5,99	2,45	91,32
Всего за день			2024,63	69,47	66,18	291,37

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити" С.А. Сама

Степана О.А.



МЕНЮ



5 - 11 классы
2 день 2 недели
На 03 февраля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Масло сливочное	10г.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50г.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200г.		224,60	7,36	6,02	35,26
Кондитерское изделие печенье	30г.		114,00	1,44	6,78	13,56
Кофейный напиток с молоком	200г.		113,00	2,94	1,99	20,92
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	560г.		799,66	25,06	28,90	110,47
Обед:						
Салат из свежих овощей	100г.		92,80	1,41	6,01	8,26
Солонья со сметаной, с зеленью	250/10/3г.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тефтели из птицы с соусом	60/50г.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	150г.		285,00	13,64	6,86	35,03
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	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	883г.		951,66	34,02	28,66	104,92
Полдник:						
Пирожок с повидлом	100г.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250г.		181,35	0,3	0,15	44,7
Всего в полдник	350г.		447,35	6,05	2,48	100,26
Всего за день			2198,67	65,13	69,94	316,66

Зав. Производством

Калькулятор



1 - 4 классы
3 день 2 недели
На 04 февраля 2026 г.



11 классы
3 день 2 недели
На 04 февраля 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
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 сахаром	180гр.		36,00	0,44		8,52
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	534гр.	85	592,60	25,65	12,79	92,45
обед:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф. с крутой 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
Калюста тушеная	150гр.		256,24	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.	114,91	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			1731,87	52,07	46,98	225,61

Зав. Производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
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 сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	554гр.		596,60	25,74	12,79	93,40
обед:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф. с крутой 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
Калюста тушеная	150гр.		256,24	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			1798,98	53,44	50,23	239,14

Зав. Производством

Калькулятор



1 - 4 классы
4 день 2 недели
На 05 февраля 2026 г.

МЕНЮ



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45г.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20г.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10г.		189,80	2,59	12,03	17,77
Какао с молоком	200г.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80г.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505г.	85	684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	60г.		24,12	1,86	0,12	3,90
Суп картофел. с клецками, с зеленью	200/3г.		115,74	2,85	3,68	15,08
Бефстроганов из филе птицы	40/50г.		149,62	10,91	13,32	1,80
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7г.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	180г.		104,94	0,46	0,16	22,35
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	750г.	114,91	765,39	29,03	22,01	112,28
полдник:						
Плюшка Московская	100г.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200г.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300г.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1937,51	66,00	66,06	266,50

Зав. Производством _____

Калькулятор _____



5 - 11 классы
4 день 2 недели
На 05 февраля 2026 г.

МЕНЮ



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45г.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	20г.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10г.		249,12	3,40	15,80	23,33
Какао с молоком	200г.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80г.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555г.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
Зеленый горошек консервированный	100г.		40,20	3,10	0,20	6,50
Суп картофел. с клецками, с зеленью	250/3г.		144,25	3,56	4,59	18,79
Бефстроганов из филе птицы	50/50г.		190,00	12,13	14,81	2,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7г.		231,86	8,90	4,10	39,84
Компот из свежих ягод	200г.		116,60	0,52	0,18	24,84
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	870г.		862,02	32,26	24,51	121,28
полдник:						
Плюшка Московская	100г.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250г.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350г.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2122,96	71,49	73,93	263,06

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сити-С" Степанин В.В.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара Огушев Р.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

Сертификат № 108

Для документов

С.М.МЕНЮ

1 - 4 классы

5 День 2 недели

Бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13 г.о. Самара

Инн 6317014113

ОГРН 1036300600013

г.о. Самара

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сити-С" Степанин В.В.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара Огушев Р.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

Сертификат № 108

Для документов

С.М.МЕНЮ

5 - 11 классы

5 День 2 недели

Бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13 г.о. Самара

Инн 6317014113

ОГРН 1036300600013

г.о. Самара

На 06 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50г.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	37,5/150г.		338,75	15,88	9,81	33,50
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	507,5г.	85	611,72	23,36	12,88	86,27
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60г.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофель. с макаронными издел., с зелен.	200/3г.		128,90	2,15	2,27	14
Котлета из минтая с соусом красным	50/40г.		90,81	5,33	4,4	7,38
Пюре картофельное	150г.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180г.		103,32	1,17	0,07	40,21
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	743г.	114,91	732,34	16,57	13,34	115,14
Полдник:						
Булочка Выборгская	100г.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200г.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300г.		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 "Мед-Сити-С" Степанин В.В.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара Огушев Р.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

Сертификат № 108

Для документов

С.М.МЕНЮ

5 - 11 классы

5 День 2 недели

Бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13 г.о. Самара

Инн 6317014113

ОГРН 1036300600013

г.о. Самара

Утверждено

Зам. директора ООО "Мед-Сити-С" Степанин В.В.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара Огушев Р.В.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

Сертификат № 108

Для документов

С.М.МЕНЮ

5 - 11 классы

5 День 2 недели

Бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13 г.о. Самара

Инн 6317014113

ОГРН 1036300600013

г.о. Самара

На 06 февраля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50г.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	200/50г.		451,67	21,18	13,08	44,67
Чай с сахаром	200г.		40,00	0,53		9,47
Батон	70г.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570г.		724,64	28,66	16,15	97,44
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100г.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картофель. с макаронными издел., с зелен.	250/3г.		128,25	2,69	2,84	17,46
Котлета из минтая с соусом красным	60/50г.		111,00	6,52	5,38	9,03
Пюре картофельное	150г.		213,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	200г.		114,80	1,3	0,08	44,68
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	873г.		801,01	18,97	17,34	128,13
Полдник:						
Булочка Выборгская	100г.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250г.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350г.		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 "Метасит" С.С. Овчинникова

Исполнитель: С.С. Овчинникова

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 07 февраля 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20г.	435,00	11,6	11,48	71,29	
Кисломолочный продукт йогурт	100г.	66,88	5,13	1,88	7,38	
Какао с молоком густым	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:						
Огулец соленый	100г.	10,00	0,8	0,1	1,70	
Суп-лапша 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 "Метасит" С.С. Овчинникова

Исполнитель: С.С. Овчинникова

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели

На 07 февраля 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20г.	435,00	11,6	11,48	71,29	
Кисломолочный продукт йогурт	100г.	66,88	5,13	1,88	7,38	
Какао с молоком густым	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:						
Огулец соленый	100г.	10,00	0,8	0,1	1,70	
Суп-лапша 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