



Утверждено
Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13
г.о. Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 недели
На 02 марта 2026 г.



Наименование блюда	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	100гр.	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.	674,40	16,52	16,20	91,63	
Обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.	41,55	0,61	2,91	3,24	
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зелен.	200/10/10/3гр.	109,50	3,61	6,30	9,55	
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	
Чай с лимоном	180/10гр.	37,63	0,47		8,93	
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.	679,09	24,22	27,83	82,68	
полдник:						
Булочка с маком	100гр.	347,00	7,60	11,30	53,30	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	300гр.	387,00	8,13	11,30	62,77	
Всего за день		1640,49	48,87	54,33	237,08	

Зав. Производством _____
Калькулятор



Утверждено
Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13
г.о. Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 недели
На 02 марта 2026 г.



Наименование блюда	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	4,85	5,40	
Борщ с капустой, картоф. и птицей, с зелен.	250/10/10/3гр.	134,05	4,41	7,71	11,69	
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	166,00	11,65	11,66	3,51	
Макаронные изделия отварные	180гр.	242,28	6,12	9,00	34,20	
Чай с лимоном	200/10гр.	41,60	0,53		9,87	
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	923гр.	792,30	27,78	33,95	93,98	
полдник:						
Булочка с маком	100гр.	347,00	7,60	11,30	53,30	
Чай с сахаром	250гр.	50,00	0,66		11,83	
Всего в полдник	350гр.	397,00	8,26	11,30	65,13	
Всего за день		1837,70	54,05	62,95	261,92	

Зав. Производством _____
Калькулятор

13



1 - 4 КЛАССЫ
2 День 2 недели
На 03 марта 2026 г.

МЕНЮ

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 свежых отварной	60гр.		56,68	0,85	3,61	4,95
Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,47	5,85	4,13	15,22
Тертени 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
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	753гр.		920,11	31,28	23,62	130,35
подлник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в подлник	300гр.		411,08	6,00	2,45	91,32
Всего за день			2108,15	60,07	56,45	328,38

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



5 - 11 КЛАССЫ
2 День 2 недели
На 03 марта 2026 г.

МЕНЮ

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	70гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свежых отварной	100гр.		92,80	1,41	6,04	8,26
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тертени из птицы с соусом	60/50гр.		134,00	7,16	9,93	4,05
Пюре из гороха с маслом	180гр.		342,00	16,36	8,23	42,03
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	913гр.		1101,45	37,37	30,23	149,71
подлник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,3	0,15	44,7
Всего в подлник	350гр.		447,35	6,05	2,48	100,26
Всего за день			2348,47	68,48	61,61	360,44

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]





МЕНЮ

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



Утверждаю
Директор МБОУ Школа № 18
Г.О. Самара
Сотряпованов
Юршич Я.В. Директор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.	4,00	0,32	0,04	0,88	
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.	122,40	9,55	8,01	2,81	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/77гр.	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	544гр.	608,86	25,47	14,84	92,09	
Обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.	51,42	1,02	3,00	5,07	
Суп картоф. с крупной рисовой с птицей, с зелен.	200/10/3гр.	68,80	1,58	2,17	9,71	
Котлета мясная с соусом	50/50гр.	312,00	8,38	10,02	9,15	
Картофель отварной	150/5гр.	147,09	2,81	0,56	22,26	
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	768гр.	797,62	18,20	16,62	90,98	
Полдник:						
Булочка с мясом	100гр.	278,00	7,80	6,12	47,80	
Чай с сахаром	200гр.	40,00	0,53		9,47	
Всего в полдник	300гр.	318,00	8,33	6,12	57,27	
Всего за день		1724,48	52,00	37,58	240,34	

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 недели
На 04 марта 2026 г.



Утверждаю
Директор МБОУ Школа № 18
Г.О. Самара
Сотряпованов
Юршич Я.В. Директор

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	150/77гр.	246,49	8,69	6,15	39,07	
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.	612,83	25,53	14,84	93,03	
Обед:						
Салат из квашеной капусты	100гр.	85,70	1,70	5,00	8,45	
Суп картоф. с крупной рисовой с птицей, с зелен.	250/10/3гр.	84,95	1,95	2,67	11,98	
Котлета мясная с соусом	50/50гр.	312,00	8,38	10,02	9,15	
Картофель отварной	180/5гр.	175,55	3,35	0,66	26,56	
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	908гр.	885,31	19,83	19,25	102,65	
Полдник:						
Булочка с мясом	110гр.	305,80	8,58	6,73	52,58	
Чай с сахаром	240гр.	48,00	0,63		11,36	
Всего в полдник	350гр.	353,80	9,21	6,73	63,94	
Всего за день		1851,94	54,57	40,82	259,62	

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]



1 - 4 классы
4 День 2 недели
На 05 марта 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	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:						
Винегрет овощной	60гр.		82,72	0,97	3,72	5,34
Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен.	200/10/3гр.		121,55	4,98	6,02	15,12
Гуляш из курицы с овощами	40/50гр.		118,80	8	6,22	7,74
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
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	760гр.		813,61	27,15	22,90	118,93
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		148,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1985,73	64,12	66,95	273,15

Зав. Производством _____

Калькулятор
[Signature]



5 - 11 классы
4 День 2 недели
На 05 марта 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционно	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:						
Винегрет овощной	100гр.		97,88	1,62	6,20	8,90
Суп картоф.с клецками и птицей,с зелен.	250/10/3гр.		150,08	6,14	7,43	18,66
Гуляш из курицы с овощами	50/50гр.		132,00	8,88	6,9	8,60
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,59	10,35	7,32	46,53
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	910гр.		929,26	31,56	28,66	136,84
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			2190,20	70,79	78,08	298,62

Зав. Производством _____

Калькулятор
[Signature]

Утверждено

Согласовано

Согласовано

Согласовано

Зам. директора ООО "Меридити" С. К а д я Ф е д о т о в а

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

С. К а д я Ф е д о т о в а

Огушев А.В. Огушев

Огушев А.В. Огушев



1-4 классы
5 день 2 недели
На 06 марта 2026 г.

5-11 классы
5 день 2 недели
На 06 марта 2026 г.

Наименование блюда	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.		286,25	16,37	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.		559,22	23,85	12,88	86,27
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с макарон.издел.,с птицей,с зелен.	200/10/3гр.		158,71	4,28	4,61	14,04
Азу из курицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,86	19,51
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	700,5гр.		699,11	22,65	21,61	108,18
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			1664,93	54,10	49,05	255,78

Зав. Производством

Калькулятор

Огушев

Наименование блюда	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.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	570гр.		667,97	30,66	16,48	98,33
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картоф. с макарон.издел.,с птицей,с зелен.	250/10/3гр.		194,73	5,28	5,69	17,35
Азу из курицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,99	26,02
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.		884,76	28,45	29,37	125,88
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			1960,98	66,96	60,46	290,59

Зав. Производством

Калькулятор

Огушев



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мета-Сити" Степанья О.Г.
Директор МБОУ Школа № 13
Сотласовано
5-11 классы
6 день 2 недели
На 07 марта 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный продукт Йогурт	100гр.		66,98	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком ступенным	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:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша Домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
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.		922,14	27,89	48,71	90,27
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,73	33,90	77,27
Всего за день			2271,59	59,24	98,89	291,59

Зав. Производством

Калькулятор



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мета-Сити" Степанья О.Г.
Директор МБОУ Школа № 13
Сотласовано
5-11 классы
6 день 2 недели
На 07 марта 2026 г.



Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Оладьи с повидлом	150/20гр.		435,00	11,6	11,48	71,29
Кисломолоочный продукт Йогурт	100гр.		66,98	5,13	1,88	7,38
Какао с молоком ступенным	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:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Суп-лапша Домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	50/200гр.		547,14	17,57	42,14	23,68
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.		922,14	27,89	48,71	90,27
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,73	33,90	77,27
Всего за день			2271,59	59,24	98,89	291,59

Зав. Производством

Калькулятор