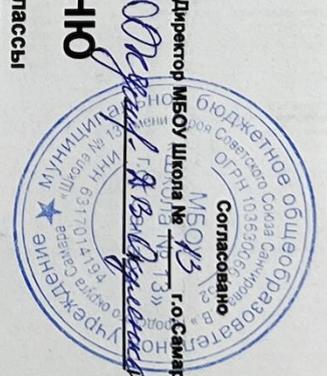




Утверждаю  
 Зам. директора ООО "Мед-Сити" Стейкинг ОЛГ  
 Директор МБОУ Школа № 13 Г.о.Сайара  
**МЕНЮ**  
 1 - 4 классы  
 2 день 1 неделя  
 На 10 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Икра кабачковая порционно	50гр.	79,27	34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимонном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>624гр.</b>	<b>79,27</b>	<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>26,19</b>	<b>91,63</b>
Обед:						
Салат из свежлы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассолыник ленинград. с тлицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тертлени из говядины с соусом	50/40гр.		236,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>783гр.</b>	<b>79,66</b>	<b>889,13</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>127,99</b>
Полдник:						
Пончик со слушенной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		146,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>610,08</b>	<b>9,42</b>	<b>14,25</b>	<b>86,06</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2116,38</b>	<b>64,02</b>	<b>66,86</b>	<b>306,68</b>

Зав. Производством  
 Калькулятор



Утверждаю  
 Зам. директора ООО "Мед-Сити" Стейкинг ОЛГ  
 Директор МБОУ Школа № 13 Г.о.Сайара  
**МЕНЮ**  
 5 - 11 классы  
 2 день 1 неделя  
 На 10 марта 2026 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
Сосиска отварная	52/5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч.из гречневой крупы	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимонном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>694гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>26,71</b>	<b>30,16</b>	<b>106,02</b>
Обед:						
Салат из свежлы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассолыник ленинград. с тлицей,с зелен.	260/10/3/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тертлени из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	180гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
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
<b>Всего в обед</b>	<b>923гр.</b>		<b>1046,80</b>	<b>26,66</b>	<b>29,88</b>	<b>141,01</b>
Полдник:						
Пончик со слушенной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	260гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>360гр.</b>		<b>546,35</b>	<b>9,48</b>	<b>14,28</b>	<b>95,00</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2392,80</b>	<b>60,85</b>	<b>74,30</b>	<b>341,03</b>

Зав. Производством  
 Калькулятор





На 12 марта 2026 г.

1 - 4 классы  
4 день 1 недели



Утверждено  
Зам. директора ООО "Мета-Сити"  
Степкина О.А.

Директор МБОУ Школа № 15  
г.о. Самара  
Степкин В.В.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Запеканка из творога со стуженым молоком	135/5гр.	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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>	<b>774,25</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>	
<b>обед:</b>		<b>70,66</b>				
Салат картофель с солен. огур. и зел. горошком	60гр.	49,14	0,51	3,13	4,72	
Щи из свеж. капусты с картошкой и курицей, с зеленью	200/103/10гр.	78,49	1,74	6,34	6,43	
Котлета куриная с соусом	50/50гр.	172,00	8,04	9,07	9,5	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	246,48	8,89	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	1,88	0,33	14,82	
<b>Всего в обед</b>	<b>780гр.</b>	<b>790,17</b>	<b>23,49</b>	<b>25,48</b>	<b>111,38</b>	
<b>полдник:</b>						
Рогалик с повидлом	100гр.	212,80	4,60	1,87	44,45	
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.	118,00	5,81	6,40	8,00	
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>	<b>330,80</b>	<b>10,41</b>	<b>8,27</b>	<b>52,45</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1895,22</b>	<b>65,13</b>	<b>52,24</b>	<b>283,13</b>	

Зав. Производством

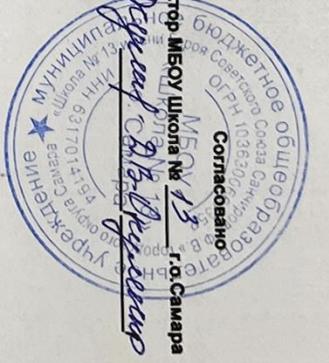
Калькулятор

*[Signature]*



На 12 марта 2026 г.

5 - 11 классы  
4 день 1 недели



Утверждено  
Зам. директора ООО "Мета-Сити"  
Степкина О.А.

Директор МБОУ Школа № 15  
г.о. Самара  
Степкин В.В.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Запеканка из творога со стуженым 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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>650гр.</b>	<b>852,28</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>	
<b>обед:</b>						
Салат картофель с солен. огур. и зел. горошком	100гр.	99,50	1,75	6,18	9,25	
Щи из свеж. капусты с картошкой и курицей, с зеленью	250/103/10гр.	96,08	2,13	7,76	7,87	
Котлета куриная с соусом	50/50гр.	172,00	8,04	9,07	9,5	
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.	293,59	10,35	7,32	48,53	
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	1,88	0,33	14,82	
<b>Всего в обед</b>	<b>920гр.</b>	<b>916,88</b>	<b>26,84</b>	<b>31,14</b>	<b>127,30</b>	
<b>полдник:</b>						
Рогалик с повидлом	100гр.	212,80	4,60	1,87	44,45	
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.	147,50	7,26	8,00	10,00	
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>	<b>360,30</b>	<b>11,86</b>	<b>9,87</b>	<b>54,45</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2129,46</b>	<b>73,03</b>	<b>61,36</b>	<b>313,37</b>	

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасит" *Степина О.Г.*



1 - 4 классы

5 день 1 недели

На 13 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Масло сливочное	10гр.	72,27	65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,38
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>	<b>709,66</b>	<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
<b>обед:</b>						
Икра кабачковая порционно	50гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Сул картоф.с курин.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	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>778гр.</b>	<b>712,31</b>	<b>22,67</b>	<b>17,66</b>	<b>102,02</b>	
<b>полдник:</b>						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>	<b>406,60</b>	<b>7,60</b>	<b>14,56</b>	<b>61,33</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1764,78</b>	<b>46,99</b>	<b>58,13</b>	<b>248,48</b>	

Зав. Производством

Калькулятор

*Степина О.Г.*

Утверждаю

Зам.директор ООО "Мегасит" *Степина О.Г.*



5 - 11 классы

5 день 1 недели

На 13 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
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
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,38
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>	<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>	
<b>обед:</b>						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Сул картоф.с курин.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	180/5гр.		252,77	4,38	6,46	43,76
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
<b>Всего в обед</b>	<b>918гр.</b>	<b>816,39</b>	<b>24,24</b>	<b>21,19</b>	<b>115,81</b>	
<b>полдник:</b>						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>	<b>428,25</b>	<b>7,85</b>	<b>14,61</b>	<b>66,38</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1949,82</b>	<b>49,62</b>	<b>65,48</b>	<b>272,95</b>	

Зав. Производством

Калькулятор

*Степина О.Г.*

Утверждаю

Согласовано

Зам. директора ООО "Мета-сити" С. И. Скварцова  
Степанин С. В.  
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара  
Степанин С. В.



На 14 марта 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 густенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
<b>Всего в завтрак</b>			<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
обед:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Сул картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из филе 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
<b>Всего в обед</b>			<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>			<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2051,95</b>	<b>60,79</b>	<b>74,57</b>	<b>289,41</b>

Зав. Производством

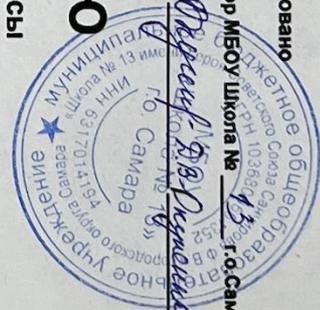
Калькулятор

*[Signature]*

Утверждаю

Согласовано

Зам. директора ООО "Мета-сити" С. И. Скварцова  
Степанин С. В.  
Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара  
Степанин С. В.



На 14 марта 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 густенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
<b>Всего в завтрак</b>			<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
обед:						
Огурец соленый	100гр.		10,00	0,8	0,1	1,70
Сул картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из филе 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
<b>Всего в обед</b>			<b>702,50</b>	<b>29,44</b>	<b>24,39</b>	<b>88,09</b>
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>			<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2051,95</b>	<b>60,79</b>	<b>74,57</b>	<b>289,41</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Signature]*