

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С" \_\_\_\_\_

Истенкина О.Г.

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Окушев Р.В. Окушев



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 04 мая 2026 г.



Согласовано

МБОУ

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С" \_\_\_\_\_

Истенкина О.Г.

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Окушев Р.В. Окушев



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 1 неделя

На 04 мая 2026 г.



Согласовано

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
Каша жидкая молочная пшеничная	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
<b>обед:</b>						
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	16,37	9,81	33,50
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
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>760,5гр.</b>		<b>711,19</b>	<b>28,44</b>	<b>18,55</b>	<b>105,35</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>318,00</b>	<b>8,33</b>	<b>6,12</b>	<b>57,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1645,33</b>	<b>52,28</b>	<b>44,24</b>	<b>255,72</b>

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
Каша жидкая молочная пшеничная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,4	0,4	9,8
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590гр.</b>		<b>706,46</b>	<b>17,39</b>	<b>21,95</b>	<b>108,50</b>
<b>обед:</b>						
Салат из белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		145,23	5,34	5,14	16,13
Плов из птицы	50/200гр.		395,00	23,18	13,41	45,56
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
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>903гр.</b>		<b>885,20</b>	<b>36,80</b>	<b>25,56</b>	<b>123,88</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>326,00</b>	<b>8,43</b>	<b>6,12</b>	<b>59,16</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1917,66</b>	<b>62,62</b>	<b>53,63</b>	<b>291,54</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Окушев Р.В.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Окушев Р.В.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"  
Степкина О.Г.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 недели

На 05 мая 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара  
Окушев Д.В.



Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"  
Степкина О.Г.



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 недели

На 05 мая 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара  
Окушев Д.В.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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	150/7гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>524гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
<b>обед:</b>						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	60/40гр.		235,63	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>889,13</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>127,99</b>
<b>полдник:</b>						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>510,08</b>	<b>9,42</b>	<b>14,25</b>	<b>86,06</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2116,38</b>	<b>54,02</b>	<b>65,86</b>	<b>305,68</b>

Зав. Производством

*Степкина О.Г.*

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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 лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>594гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
<b>обед:</b>						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тефтели 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>25,66</b>	<b>29,86</b>	<b>141,01</b>
<b>полдник:</b>						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</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

*Степкина О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Метос-С" Степкина О.Г.



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 06 мая 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>816,45</b>	<b>29,45</b>	<b>30,46</b>	<b>89,96</b>
<b>обед:</b>						
Огурец свежий	60гр.		8,46	0,48	0,06	1,50
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/200/3гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	1,17	0,07	40,21
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>805гр.</b>		<b>747,01</b>	<b>18,61</b>	<b>20,14</b>	<b>120,91</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>410,00</b>	<b>7,61</b>	<b>13,14</b>	<b>65,21</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1973,46</b>	<b>55,67</b>	<b>63,74</b>	<b>276,08</b>

Зав. Производством

*[Handwritten signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Метос-С" Степкина О.Г.



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 06 мая 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
<b>обед:</b>						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20/250/3гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	52/50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,67	3,69	2,79	22,95
Компот из кураги	200гр.		117,80	1,30	0,08	44,68
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>945гр.</b>		<b>820,63</b>	<b>20,08</b>	<b>21,16</b>	<b>133,02</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>420,00</b>	<b>7,74</b>	<b>13,14</b>	<b>67,57</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2140,68</b>	<b>60,66</b>	<b>68,74</b>	<b>299,08</b>

Зав. Производством

*[Handwritten signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"  
Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара  
Окушкин Д.В. Окушкин



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 1 неделя

На 07 мая 2026 г.

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"  
Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара  
Окушкин Д.В. Окушкин



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 1 неделя

На 07 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Запеканка из творога со сгущенным 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
<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>						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		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.		246,49	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
<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

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Запеканка из творога со сгущенным 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>645гр.</b>		<b>852,28</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>
<b>обед:</b>						
Салат картоф.с солен.огур.и зел.горошком	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		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	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
<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

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити"  
И.Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Подпись: Д.В.Кулинич



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 1 неделя

На 08 мая 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.		189,81	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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп 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>
полдник:						
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

Подпись: [Handwritten Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити"  
И.Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Подпись: Д.В.Кулинич



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 1 неделя

На 08 мая 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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп 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>
полдник:						
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>272,88</b>

Зав. Производством

Подпись: [Handwritten Signature]

Калькулятор