

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Директор МБОУ Школа № 13



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 2 неделя

На 12 мая 2026 г.

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Директор МБОУ Школа № 13



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 2 неделя

На 12 мая 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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>510гр.</b>		<b>776,96</b>	<b>22,80</b>	<b>30,38</b>	<b>103,71</b>
<b>обед:</b>						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели 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
<b>Всего в обед</b>	<b>753гр.</b>		<b>920,11</b>	<b>31,28</b>	<b>23,62</b>	<b>130,35</b>
<b>полдник:</b>						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>411,08</b>	<b>5,99</b>	<b>2,45</b>	<b>91,32</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2108,15</b>	<b>60,07</b>	<b>56,45</b>	<b>325,38</b>

Зав. Производством

Калькулятор

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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560гр.</b>		<b>799,66</b>	<b>25,06</b>	<b>28,90</b>	<b>110,47</b>
<b>обед:</b>						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Солянка со сметаной, с зеленью	250/10/3гр.		260,75	7,23	5,13	18,8
Тефтели 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
<b>Всего в обед</b>	<b>913гр.</b>		<b>1101,46</b>	<b>37,37</b>	<b>30,23</b>	<b>149,71</b>
<b>полдник:</b>						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,3	0,15	44,7
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>447,35</b>	<b>6,05</b>	<b>2,48</b>	<b>100,26</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2348,47</b>	<b>68,48</b>	<b>61,61</b>	<b>360,44</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 2 неделя

На 13 мая 2026 г.



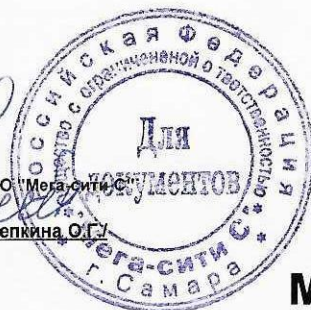
Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

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



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 2 неделя

На 13 мая 2026 г.



Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Огурец свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая 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>544гр.</b>		<b>609,66</b>	<b>25,43</b>	<b>14,84</b>	<b>92,17</b>
<b>обед:</b>						
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупой 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
<b>Всего в обед</b>	<b>768гр.</b>		<b>797,62</b>	<b>18,20</b>	<b>16,62</b>	<b>90,98</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>1725,28</b>	<b>51,96</b>	<b>37,58</b>	<b>240,42</b>

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Огурец свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>564гр.</b>		<b>613,63</b>	<b>25,49</b>	<b>14,84</b>	<b>93,11</b>
<b>обед:</b>						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупой 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
<b>Всего в обед</b>	<b>908гр.</b>		<b>885,31</b>	<b>19,83</b>	<b>19,25</b>	<b>102,65</b>
<b>полдник:</b>						
Булочка с изюмом	110гр.		305,80	8,58	6,73	52,58
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>353,80</b>	<b>9,21</b>	<b>6,73</b>	<b>63,94</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1852,74</b>	<b>54,53</b>	<b>40,82</b>	<b>259,70</b>

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13  
/Жуков-Д.В./



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 2 неделя

На 14 мая 2026 г.

Утверждаю

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



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13  
/Жуков-Д.В./



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 2 неделя

На 14 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>684,12</b>	<b>24,08</b>	<b>24,51</b>	<b>90,48</b>
<b>Обед:</b>						
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 филе птицы 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
<b>Всего в обед</b>	<b>760гр.</b>		<b>813,61</b>	<b>27,15</b>	<b>22,90</b>	<b>118,93</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>488,00</b>	<b>12,89</b>	<b>19,54</b>	<b>63,74</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1985,73</b>	<b>64,12</b>	<b>66,95</b>	<b>273,15</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>						
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 филе птицы 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
<b>Всего в обед</b>	<b>910гр.</b>		<b>929,26</b>	<b>31,56</b>	<b>28,66</b>	<b>136,84</b>
<b>полдник:</b>						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>350гр.</b>		<b>517,50</b>	<b>14,34</b>	<b>21,14</b>	<b>65,74</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2190,20</b>	<b>70,79</b>	<b>78,08</b>	<b>298,62</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 1, г.о. Самара



**МЕНЮ**  
1 - 4 классы  
5 день 2 неделя  
На 15 мая 2026 г.

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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>507,5гр.</b>		<b>559,22</b>	<b>23,85</b>	<b>12,88</b>	<b>86,27</b>
<b>Обед:</b>						
Салат из белокачанной 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 филе птицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		109,32	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
<b>Всего в обед</b>	<b>700,5гр.</b>		<b>705,11</b>	<b>22,65</b>	<b>21,61</b>	<b>108,18</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>1670,93</b>	<b>54,10</b>	<b>49,05</b>	<b>255,78</b>

Зав. Производством

*Степкина О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 1, г.о. Самара



**МЕНЮ**  
5 - 11 классы  
5 день 2 неделя  
На 15 мая 2026 г.

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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>570гр.</b>		<b>667,97</b>	<b>30,66</b>	<b>16,48</b>	<b>98,33</b>
<b>Обед:</b>						
Салат из белокачанной 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 филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	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
<b>Всего в обед</b>	<b>873гр.</b>		<b>864,76</b>	<b>28,45</b>	<b>29,37</b>	<b>125,88</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>1960,98</b>	<b>66,96</b>	<b>60,46</b>	<b>290,59</b>

Зав. Производством

*Степкина О.Г.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 15 г.о.Самара

(Степкина О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия БЗ  
№ 108

# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 2 неделя

На 16 мая 2026 г.



Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Директор МБОУ Школа № 15 г.о.Самара

(Степкина О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия БЗ  
№ 108

# МЕНЮ

5 - 11 классы  
6 день 2 неделя

На 16 мая 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 сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>926,24</b>	<b>27,89</b>	<b>48,71</b>	<b>91,07</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>350гр.</b>		<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2275,69</b>	<b>59,24</b>	<b>98,89</b>	<b>292,39</b>

Зав. Производством

Калькулятор

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 сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>739,45</b>	<b>23,62</b>	<b>16,28</b>	<b>124,05</b>
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>893гр.</b>		<b>926,24</b>	<b>27,89</b>	<b>48,71</b>	<b>91,07</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>350гр.</b>		<b>610,00</b>	<b>7,73</b>	<b>33,90</b>	<b>77,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2275,69</b>	<b>59,24</b>	<b>98,89</b>	<b>292,39</b>

Зав. Производством

Калькулятор