

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

На 15 июня 2026г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84
Сыр порционно	20 гр.	4,64	5,90		71,66
Каша молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	550гр.	26,04	29,86	109,95	817,67
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43
Рассольник ленинградский с птицей,зелен.	250/10/10/3гр.	4,60	7,90	11,92	151,81
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,26
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	688гр.	25,34	29,31	109,10	818,39
Всего за день:		51,38	59,17	219,05	1636,06
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

На 15 июня 2026г.

Наименование блюда	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84
Сыр порционно	20 гр.	4,64	5,90		71,66
Каша молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	550гр.	26,04	29,86	109,95	817,67
Обед:					
Салат из моркови с яблоками	75гр.	0,65	3,92	5,91	61,43
Рассольник ленинградский с птицей,зелен.	250/10/10/3гр.	4,60	7,90	11,92	151,81
Котлета рубленая из птицы с соусом	50/50гр.	8,04	9,06	9,50	154,00
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00
Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,26
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	688гр.	25,34	29,31	109,10	818,39
Всего за день:		51,38	59,17	219,05	1636,06
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

[Handwritten signature]

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

[Handwritten signature]



13

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

На 16 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	590гр.	28,70	35,64	96,22	825,94
Обед:					
Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,96	7,12	78,30
Щи из свеж.капусты с картоф.и птицей,с зелен.	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08
Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11
Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	663гр.	26,86	35,86	131,12	877,40
Всего за день:		55,56	71,50	227,34	1703,34
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

(Степкина О.Г.)

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

На 16 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00
Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10гр.	8,31	13,12	37,63	303,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	590гр.	28,70	35,64	96,22	825,94
Обед:					
Винегрет овощной	80гр.	1,30	4,96	7,12	78,30
Щи из свеж.капусты с картоф.и птицей,с зелен.	250/10/10/3гр.	2,13	7,76	7,87	96,08
Гуляш из говядины	50/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00
Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11
Компот из сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	663гр.	26,86	35,86	131,12	877,40
Всего за день:		55,56	71,50	227,34	1703,34
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

(Степкина О.Г.)

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Жуков Д.В. Ожуренко



МЕНЮ

На 17 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущен.	100/15гр.	12,08	9,45	30,95	257,33
Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	595гр.	27,55	23,16	124,50	821,67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2,27	4,77	17,79	123,15
Суп картофельный с фасолью, птицей и зеленью	250/10/3гр.	6,90	7,62	19,27	172,97
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	848гр.	34,29	28,96	134,56	949,69
Всего за день:		61,84	52,12	259,06	1771,36
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Степкина О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара

Жуков Д.В. Ожуренко



МЕНЮ

На 17 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущен.	100/15гр.	12,08	9,45	30,95	257,33
Каша жидкая молочная пшениная	200/10гр.	7,51	11,72	37,05	285,00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1,52	1,35	15,90	81,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	595гр.	27,55	23,16	124,50	821,67
Обед:					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	75гр.	2,27	4,77	17,79	123,15
Суп картофельный с фасолью, птицей и зеленью	250/10/3гр.	6,90	7,62	19,27	172,97
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,65	11,66	3,51	166,00
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	116,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	848гр.	34,29	28,96	134,56	949,69
Всего за день:		61,84	52,12	259,06	1771,36
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Степкина О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



МЕНЮ

На 18 июня 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13



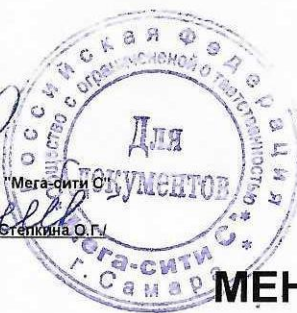
Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционнно	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	600гр.	25,07	29,66	105,42	793,27
Обед:					
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80
Суп картофельный с рисом с рыб.консервами,с зелен.	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62
Тефтели из птицы	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00
Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	668гр.	28,15	25,07	103,13	797,53
Всего за день:		53,22	54,73	208,55	1590,80
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



МЕНЮ

На 18 июня 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13



Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционнно	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90
Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11
Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	600гр.	25,07	29,66	105,42	793,27
Обед:					
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	75гр.	0,70	4,60	2,15	52,80
Суп картофельный с рисом с рыб.консервами,с зелен.	20/250/3гр.	2,20	2,78	15,39	128,62
Тефтели из птицы	60/50гр.	7,16	9,93	4,05	134,00
Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	255,00
Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	88,00
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	668гр.	28,15	25,07	103,13	797,53
Всего за день:		53,22	54,73	208,55	1590,80
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

На 19 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Кисломолочный продукт Йогурт	115гр.	5,89	2,16	8,48	76,91
Оладьи со сгущенным молоком	100/20гр.	9,15	8,81	51,23	320,47
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	705гр.	25,65	14,49	136,46	782,92
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изд., птицей и зелен.	250/10/3гр.	5,28	5,69	17,35	194,73
Плов из птицы	50/200гр.	21,19	13,09	44,67	381,67
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	833гр.	31,51	19,72	118,06	846,61
Всего за день:		57,16	34,21	254,52	1629,53
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

На 19 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Кисломолочный продукт Йогурт	115гр.	5,89	2,16	8,48	76,91
Оладьи со сгущенным молоком	100/20гр.	9,15	8,81	51,23	320,47
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	705гр.	25,65	14,49	136,46	782,92
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с макаронными изд., птицей и зелен.	250/10/3гр.	5,28	5,69	17,35	194,73
Плов из птицы	50/200гр.	21,19	13,09	44,67	381,67
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	833гр.	31,51	19,72	118,06	846,61
Всего за день:		57,16	34,21	254,52	1629,53
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор