

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мета-сити С"

Истекина О.Г.



Согласовано

МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара
Истекина О.Г.

МЕНЮ

На 08 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66
Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
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:	560гр.	25,48	32,21	99,57	794,72
Обед:					
Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50
Суп картофельный с бобовыми, птицей и зеленью	250/10/3гр.	5,34	5,14	16,13	145,23
Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20
Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80
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:	848гр.	36,21	30,80	113,86	820,84
Всего за день:		61,69	63,01	213,43	1615,56
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Истекина О.Г.

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мета-сити С"

Истекина О.Г.



Согласовано

МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара
Истекина О.Г.

МЕНЮ

На 08 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,1	7,2	0,13	65,72
Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66
Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27		84,00
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.	6,00	10,85	42,94	294,00
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:	560гр.	25,48	32,21	99,57	794,72
Обед:					
Сельдь с луком	75гр.	7,59	10,04	2,46	130,50
Суп картофельный с бобовыми, птицей и зеленью	250/10/3гр.	5,34	5,14	16,13	145,23
Рагу из птицы	50/200гр.	17,93	14,91	21,28	291,20
Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	114,80
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:	848гр.	36,21	30,80	113,86	820,84
Всего за день:		61,69	63,01	213,43	1615,56
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Истекина О.Г.

13

Утверждаю

Зам. директора ООО «Мега-сити С»

Истежкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



МЕНЮ

На 09 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
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:	580гр.	31,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,56	6,39	70,59
Солянка со сметаной с зеленью	250/10/3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75
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	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.	25,95	26,88	105,47	786,35
Всего за день:		57,05	40,92	216,31	1484,82
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО «Мега-сити С»

Истежкина О.Г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара



МЕНЮ

На 09 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец свежий	60гр.	0,48	0,06	1,50	8,46
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86
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:	580гр.	31,10	14,04	110,84	698,47
Обед:					
Салат из белокачанной капусты с морковью	75гр.	1,00	4,56	6,39	70,59
Солянка со сметаной с зеленью	250/10/3гр.	7,23	5,13	22,30	180,75
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	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.	25,95	26,88	105,47	786,35
Всего за день:		57,05	40,92	216,31	1484,82
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

На 10 июня 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожид- Д.В. Руденко



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



МЕНЮ

На 10 июня 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Ожид- Д.В. Руденко



Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	280,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	22,37	26,35	101,80	739,66
Обед:					
Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43
Суп картофельный с крупой рисовой, птицей и зеленью	250/10/3гр.	1,95	2,67	11,98	84,95
Рыба тушеная с овощами (минтай)	60/50гр.	13,41	6,81	5,22	144,37
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	2/60гр.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржаной	2/30гр.	3,36	0,66	29,64	137,94
Всего в обед:	918гр.	28,52	17,90	145,05	805,50
Всего за день:		50,89	44,25	246,85	1545,16
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Степкина О.Г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	63,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.	6,08	11,19	33,48	280,00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60
Кондитерское изделие конфеты	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00
Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34
Всего в завтрак:	560гр.	22,37	26,35	101,80	739,66
Обед:					
Салат из свежих овощей	75гр.	0,82	4,53	2,84	55,43
Суп картофельный с крупой рисовой, птицей и зеленью	250/10/3гр.	1,95	2,67	11,98	84,95
Рыба тушеная с овощами (минтай)	60/50гр.	13,41	6,81	5,22	144,37
Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80
Хлеб пшеничный	2/60гр.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржаной	2/30гр.	3,36	0,66	29,64	137,94
Всего в обед:	918гр.	28,52	17,90	145,05	805,50
Всего за день:		50,89	44,25	246,85	1545,16
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Степкина О.Г.

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степанин О.Г.)



МЕНЮ

На 11 июня 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окушев Д.В. Окушев



Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степанин О.Г.)



МЕНЮ

На 11 июня 2026г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Окушев Д.В. Окушев



Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	85,72
Сыр порционнo	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	200/10гр.	6,80	10,00	38,00	269,20
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:	560гр.	24,11	32,44	95,02	772,06
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с клецками,птицей и зеленью	250/10/3гр.	6,14	7,43	18,66	150,08
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.	9,34	11,28	4,66	164,00
Картофель отварной	150/5гр.	2,81	0,56	22,26	147,09
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	868гр.	25,70	20,51	116,11	801,52
Всего за день:		49,81	52,95	211,13	1573,58
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Окушев Д.В.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	85,72
Сыр порционнo	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	200/10гр.	6,80	10,00	38,00	269,20
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:	560гр.	24,11	32,44	95,02	772,06
Обед:					
Помидор натуральный свежий	60гр.	0,83	0,15	2,85	16,50
Суп картофельный с клецками,птицей и зеленью	250/10/3гр.	6,14	7,43	18,66	150,08
Оладьи из печени с соусом	50/50гр.	9,34	11,28	4,66	164,00
Картофель отварной	150/5гр.	2,81	0,56	22,26	147,09
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	114,60
Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97
Всего в обед:	868гр.	25,70	20,51	116,11	801,52
Всего за день:		49,81	52,95	211,13	1573,58
Стоимость: 244,58 руб.					

Повар

Калькулятор

Окушев Д.В.