

Утверждаю

Зам.директора ООО «Мета-сити»



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

На 22 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	42.64	294.00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1.52	1.35	15.80	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

[Signature]

Утверждаю

Зам.директора ООО «Мета-сити»



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

На 22 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	42.64	294.00
Чай с сахаром, молоком	200гр.	1.52	1.35	15.80	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

[Signature]

13

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

На 23 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец свежий	60гр.	0.48	0.06	1.50	8.48
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11.50	8.57	2.90	134.76
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8.90	4.10	39.84	231.89
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 белокочанной 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	66.97
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

[Signature]

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара



МЕНЮ

На 23 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Огурец свежий	60гр.	0.48	0.06	1.50	8.48
Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11.50	8.57	2.90	134.76
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150гр.	8.90	4.10	39.84	231.89
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 белокочанной 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	66.97
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

[Signature]



Утверждено

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

МЕНЮ

На 24 июня 2026г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара
Окулов А.В. Окуленко



Утверждено

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

МЕНЮ

На 24 июня 2026г.



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о. Самара
Окулов А.В. Окуленко

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	260.00
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	132.90
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

Повар

Калькулятор



МЕНЮ

На 25 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционный	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	209/10гр.	6,80	10,00	36,00	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	50гр.	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	4,00	164,00
Картофель отварной	150/5гр.	2,81	0,56	22,26	147,09
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,66	114,00
Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,66	0,33	14,82	63,97
Всего в обед:	668гр.	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



МЕНЮ

На 25 июня 2026г.

Наименование блюд	Выход	Б(г)	Ж(г)	У(г)	Ккал
Завтрак:					
Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72
Сыр порционный	20гр.	4,64	5,90		71,66
Сосиска отварная	50гр.	4,61	7,35	0,39	86,14
Макаронные изделия отварные	209/10гр.	6,80	10,00	36,00	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	50гр.	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	4,00	164,00
Картофель отварной	150/5гр.	2,81	0,56	22,26	147,09
Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,66	114,00
Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржаной	1/30гр.	1,66	0,33	14,82	63,97
Всего в обед:	668гр.	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