Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Д.В. Окунеков/

МЕНЮ

1 - 4 классы

1 день 1 неделя

На 12 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша жидкая молочная пшенная с маслом слив.	160/10гр.		282,86	5,82	16,12	28,35
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
Всего в завтрак	520гр.		616,14	15,51	19,57	93,10
обед:						
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
Всего в обед	760,5гр.		711,19	28,44	18,55	105,35
полдник:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		318,00	8,33	6,12	57,27
Всего за день			1645,33	52,28	44,24	255,72

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Д.В. Окунеков/

МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 1 неделя

На 12 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша жидкая молочная пшенная с маслом слив.	210/10гр.		350,72	7,61	18,92	37,18
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
Всего в завтрак	590гр.		706,46	17,39	21,95	108,50
обед:						
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
Всего в обед	913гр.		885,20	36,80	25,56	123,88
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	350гр.		326,00	8,43	6,12	59,16
Всего за день			1917,66	62,62	53,63	291,54

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Дудник Д.В./

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 1 неделя

На 13 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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
Всего в завтрак	505гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
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
Всего в обед	790гр.		920,28	25,01	22,13	135,33
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		405,00	9,71	14,13	59,77
Всего за день			2141,73	64,17	66,72	285,06

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Дудник Д.В./

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 1 неделя

На 13 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
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
Всего в завтрак	555гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,40	0,91	6,11	2,86
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
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,59	10,35	7,32	46,53
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
Всего в обед	930гр.		1075,71	29,39	28,28	147,94
полдник:						
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		415,00	9,84	14,13	62,13
Всего за день			2390,76	72,07	76,85	308,56

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степанова Г.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Дуденко Д.В./

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 14 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив.	210/10гр.		359,72	8,10	18,05	43,07
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	500гр.		626,40	15,99	18,79	98,94
обед:						
Огурец свежий	60гр.		7,20	0,42	0,06	1,14
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	6,17	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
Всего в обед	805гр.		745,75	23,55	20,14	120,55
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		515,08	7,32	13,26	91,50
Всего за день			1887,23	46,86	52,19	310,99

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степанова Г.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Дуденко Д.В./

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 14 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив.	260/10гр.		429,72	7,52	20,63	53,29
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	550гр.		696,40	15,41	21,37	109,16
обед:						
Огурец свежий	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
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
Всего в обед	945гр.		818,53	19,98	21,16	132,42
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		551,35	7,38	13,29	100,44
Всего за день			2066,28	42,77	55,82	342,02

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Оленкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Окуленко Д.В./

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 1 неделя

На 15 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	620гр.		721,34	28,85	16,08	113,88
обед:						
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
Макаронные изделия отварные	150/7гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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
Всего в обед	780гр.		745,58	19,90	26,83	100,81
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		330,80	10,41	8,27	52,45
Всего за день			1797,72	59,16	51,18	267,14

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Оленкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Окуленко Д.В./

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 1 неделя

На 15 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15гр.		426,00	23,03	17,42	44,10
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	655гр.		780,88	31,92	18,36	120,57
обед:						
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
Макаронные изделия отварные	180/7гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
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
Всего в обед	920гр.		865,57	22,61	32,82	114,97
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2006,75	66,39	61,05	289,99

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С."

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Вкулина А.В./

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 неделя

На 16 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша молочная из риса и пшена с маслом слив.	160/10гр.		255,53	2,69	19,23	17,90
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
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
Всего в обед	778гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1764,78	46,99	58,13	248,48

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С."

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Вкулина А.В./

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 1 неделя

На 16 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Каша молочная из риса и пшена с маслом слив.	210/10гр.		314,84	3,50	23,00	23,46
Кондитер.изделие конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
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
Всего в обед	918гр.		816,39	24,24	21,19	115,81
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		108,25	1,25	0,25	25,25
Всего в полдник	350гр.		428,25	7,85	14,61	66,38
Всего за день			1949,82	49,62	65,48	272,88

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Окуленко Л.В./

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 17 октября 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
Кофейный напиток без молока	200гр.		85,50	1,6	1,5	16,9
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из филе птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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
Всего в обед	893гр.		714,50	29,74	24,49	90,19
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,73	33,90	77,27
Всего за день			2011,05	59,02	73,57	283,33

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/Окуленко Л.В./

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 17 октября 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
Кофейный напиток без молока	200гр.		85,50	1,6	1,5	16,9
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Суп картофе. с фасолью и зеленью	250/3гр.		148,25	5,49	5,27	16,54
Рагу из филе птицы	50/200гр.		295,00	16,2	18,09	16,58
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
Всего в обед	893гр.		714,50	29,74	24,49	90,19
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	350гр.		610,00	7,73	33,90	77,27
Всего за день			2011,05	59,02	73,57	283,33

Зав. Производством

Калькулятор