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

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
1день 2 неделя
На 19 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.		224,00	6,57	8,26	32,71
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон с сыром	90гр.		270,00	11,08	6,54	40,60
Всего в завтрак	530гр.		574,40	18,52	15,20	91,63
Обед:						
Помидор свежий порционно	60гр.		13,20	0,66	0,12	2,28
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зелен.	200/10/10/3гр.		109,50	3,61	6,30	9,55
Птица тушеная в соусе	40/50гр.		149,40	10,38	10,49	3,15
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Чай с лимоном	180/10гр.		37,63	0,47		8,93
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	803гр.		720,88	26,64	25,34	96,21
полдник:						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		387,00	8,13	11,30	62,77
Всего за день			1682,28	53,29	51,84	250,61

Зав. Производством

Калькулятор

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

Согласовано
Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
1день 2 неделя
На 19 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон с сыром	90гр.		270,00	11,08	6,54	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
Помидор свежий порционно	100гр.		22,00	1,10	0,20	3,80
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зелен.	250/10/10/3гр.		134,05	4,41	7,71	11,69
Птица тушеная в соусе	50/50гр.		166,00	11,65	11,66	3,51
Макаронные изделия отварные	180гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
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	953гр.		815,18	30,23	29,50	106,87
полдник:						
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		397,00	8,26	11,30	65,13
Всего за день			1860,58	56,50	58,59	274,81

Зав. Производством

Калькулятор

13

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Семухина

МЕНЮ

1 - 4 классы

2 день 2 неделя

На 20 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Макаронные изделия отварные, колбаса вареная	200гр.		285,90	11,88	13,77	28,63
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 с маслом сливочным	80гр.		264,06	6,54	7,84	40,73
Всего в завтрак	**510гр.**		**776,96**	**22,80**	**30,38**	**103,84**
обед:						
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
Всего в обед	**753гр.**		**920,11**	**31,28**	**23,62**	**130,35**
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	**300гр.**		**411,08**	**5,99**	**2,45**	**91,32**
Всего за день			**2108,15**	**60,07**	**56,45**	**325,51**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

Семухина

МЕНЮ

5 - 11 классы

2 день 2 неделя

На 20 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Макаронные изделия отварные, колбаса вареная	250гр.		308,60	14,14	12,29	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 с маслом сливочным	80гр.		264,06	6,54	7,84	40,73
Всего в завтрак	**560гр.**		**799,66**	**25,06**	**28,90**	**110,47**
обед:						
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
Всего в обед	**913гр.**		**1101,46**	**37,37**	**30,23**	**149,71**
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		181,35	0,3	0,15	44,7
Всего в полдник	**350гр.**		**447,35**	**6,05**	**2,48**	**100,26**
Всего за день			**2348,47**	**68,48**	**61,61**	**360,44**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 21 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец свежий порционно	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	12,01	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
Всего в завтрак	**544гр.**		**609,66**	**25,43**	**18,84**	**92,17**
обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
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	15,02	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
Всего в обед	**768гр.**		**802,67**	**17,97**	**22,26**	**91,02**
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			**1730,33**	**51,73**	**47,22**	**240,46**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 21 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец свежий порционно	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	12,01	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
Всего в завтрак	**564гр.**		**613,63**	**25,49**	**18,84**	**93,11**
обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
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	15,02	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
Всего в обед	**908гр.**		**893,73**	**19,46**	**25,33**	**102,72**
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		305,80	8,58	6,73	52,58
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,63		11,36
Всего в полдник	**350гр.**		**353,80**	**9,21**	**6,73**	**63,94**
Всего за день			**1861,16**	**54,16**	**50,90**	**259,77**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 неделя

На 22 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
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 с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:						
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
Всего в обед	760гр.		813,61	27,15	22,90	118,93
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		488,00	12,89	19,54	63,74
Всего за день			1985,73	64,12	66,95	273,15

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

/

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 22 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
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 с сыром	100гр.		298,34	12,00	6,64	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:						
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
Всего в обед	910гр.		929,26	31,56	28,66	136,84
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	250гр.		147,50	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,50	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2190,20	70,79	78,08	298,62

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 2 неделя

На 23 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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
Всего в завтрак	**507,5гр.**		**559,22**	**23,85**	**12,88**	**86,27**
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60гр.		42,24	0,55	3,67	1,72
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Азу из филе птицы	37,5/150гр.		272,70	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		109,32	1,17	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	**740,5гр.**		**712,00**	**22,24**	**23,67**	**111,67**
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			**1677,82**	**53,69**	**51,11**	**259,27**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

5 день 2 неделя

На 23 октября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
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
Всего в завтрак	**570гр.**		**667,97**	**30,66**	**16,48**	**98,33**
Обед:						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100гр.		70,40	0,91	6,11	2,86
Щи из свеж.капусты с картоф.и курицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
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	60гр.		140,28	4,74	0,60	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	**913гр.**		**812,53**	**27,25**	**31,77**	**125,23**
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			**1908,75**	**65,76**	**62,86**	**289,94**

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 24 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	20,3
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:						
Огурец свежий порционно	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свининой	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
Всего в обед	893гр.		924,14	27,79	48,71	90,47
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			2220,69	57,07	97,79	283,61

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 13 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 2 неделя

На 24 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	20,3
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:						
Огурец свежий порционно	100гр.		12,00	0,70	0,10	1,90
Суп-лапша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свининой	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
Всего в обед	893гр.		924,14	27,79	48,71	90,47
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			2220,69	57,07	97,79	283,61

Зав. Производством

Калькулятор