

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мир-Сити С" _____

Директор МБОУ Школа № 63 по Самарской области _____



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 04 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
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 белочкач, капуста с морковью	60гр.		56,47	0,78	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/103гр.		117,62	4,33	4,17	13,07
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	10,37	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 "Мир-Сити С" _____

Директор МБОУ Школа № 63 по Самарской области _____



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 04 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеничная	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
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 белочкач, капуста с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/103гр.		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	803гр.		885,20	36,80	25,88	123,88
полдник:						
Булочка с изюмом	110гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	240гр.		48,00	0,53		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 _____

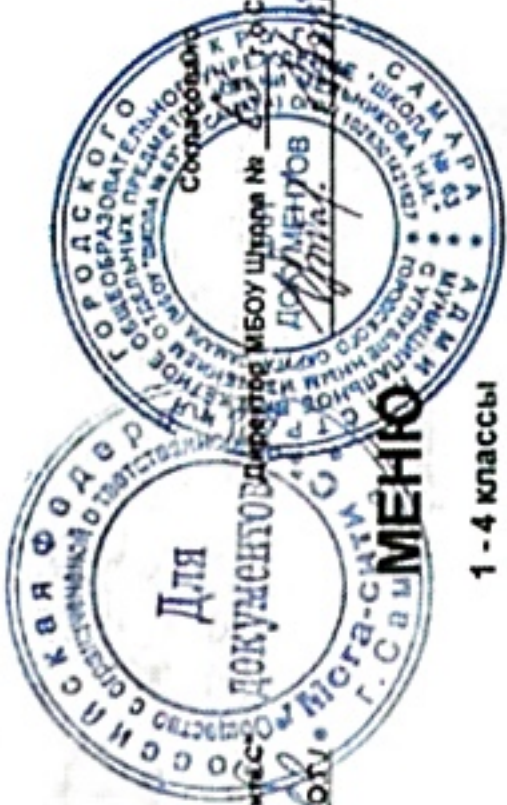
Калькулятор _____

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити" Д.А. Давыдов

Директор МБОУ Школа № 63 Д.А. Самаря

Согласовано
Д.А. Давыдов
С.А. Самаря



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 1 недели

На 05 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мира кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52,5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч из гречневой крупы	1507гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимоном	18010гр.		37,63	0,47		8,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	524гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,65	3,61	4,95
Рассольник ленинград. с птицей, с зелем.	20010210гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	5040гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	160гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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	783гр.		889,13	21,72	23,42	127,99
полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		610,08	9,42	14,25	86,06
Всего за день			2116,38	54,02	65,86	305,68

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити" Д.А. Давыдов

Директор МБОУ Школа № 63 Д.А. Самаря

Согласовано
Д.А. Давыдов
С.А. Самаря



МЕНЮ

6 - 11 классы
2 день 1 недели

На 05 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мира кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52,5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Каша рассыпч из гречневой крупы	2007гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200110гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	594гр.		799,65	25,71	30,16	105,02
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,29
Рассольник ленинград. с птицей, с зелем.	250110210гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тефтели из говядины с соусом	6050гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	180гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
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	923гр.		1046,80	25,66	29,86	141,01
полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		646,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2392,80	60,85	74,30	341,03

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю
Зам. директора ООО "Меню-Сити" *Степанова О.Ю.*

Документы
Директор МБОУ Школа № 6 *Степанова О.Ю.*

Степанова О.Ю.

ГОРОДСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ШКОЛА № 6" ГОРОДА САМАРА
ОТДЕЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Для
С.И. ПЕТРОВИЧ
Г.С.ИВАНОВ

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 неделя

На 06 мая 2026 г.

КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100,20гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Халва с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	20,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	505гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:						
Огурец свежий	60гр.		8,46	0,43	0,06	1,50
Суп картоф. с рисом и рыбными конс. с зелен.	20,200гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Сосиска отварная с соусом	52,50гр.		171,19	5,67	14,43	3,70
Пюре картофельное	150гр.		149,73	3,08	2,33	19,13
Компот из кураги	180гр.		103,32	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	808гр.		747,01	18,61	20,14	120,91
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		410,00	7,61	13,14	65,21
Всего за день			1973,46	65,67	63,74	276,08

Зав. Производством *Степанова О.Ю.*

Калькулятор

Утверждаю
Зам. директора ООО "Меню-Сити" *Степанова О.Ю.*

Документы
Директор МБОУ Школа № 6 *Степанова О.Ю.*

Степанова О.Ю.

ГОРОДСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ШКОЛА № 6" ГОРОДА САМАРА
ОТДЕЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Для
С.И. ПЕТРОВИЧ
Г.С.ИВАНОВ

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя

На 06 мая 2026 г.

КАЧЕСТВА

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150,20гр.		292,60	11,84	13,93	29,85
Халва с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	20,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	555гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп картоф. с рисом и рыбными конс. с зелен.	20,250гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	52,50гр.		171,19	5,67	14,43	3,70
Пюре картофельное	180гр.		179,67	3,69	2,79	22,95
Компот из кураги	200гр.		117,80	1,30	0,08	44,63
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.		820,63	20,08	21,16	133,02
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		50,00	0,66		11,53
Всего в полдник	350гр.		420,00	7,74	13,14	67,27
Всего за день			2140,68	60,66	63,74	299,08

Зав. Производством *Степанова О.Ю.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасамбрав" _____

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 1 неделя
На 07 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сливочным молоком	135/15гр.		370,43	20,02	15,14	38,35
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Сок	200гр.		88,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		228,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	610гр.		774,25	31,23	18,49	119,30
обед:						
Салат картоф. с соевыми бобами и зелеными овощами	60гр.		49,14	0,51	3,13	4,72
Щи из свежих капусты с картофелем и курицей с зеленью	200/102/10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.		246,49	8,69	6,15	39,07
Компот из свежих ягод	180гр.		104,84	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.		790,17	23,49	25,48	111,38
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			1895,22	65,13	52,24	283,13

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мегасамбрав" _____

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара

Директор МБОУ Школа № 11 _____

г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 1 неделя
На 07 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Запеканка из творога со сливочным молоком	160/15гр.		428,00	23,03	17,42	44,10
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Сок	200гр.		88,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		228,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	640гр.		858,28	34,33	20,35	131,62
обед:						
Салат картоф. с соевыми бобами и зелеными овощами	100гр.		99,50	1,75	6,18	9,25
Щи из свежих капусты с картофелем и курицей с зеленью	250/102/10гр.		96,08	2,13	7,76	7,87
Котлета куриная с соусом	50/50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,88	10,35	7,32	46,53
Компот из свежих ягод	200гр.		118,00	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.		916,88	26,84	31,14	127,30
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	250гр.		147,50	7,28	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,88	9,87	54,45
Всего за день			2129,46	73,03	61,24	313,37

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Свита" г.о. Самара

Степанов О.А.



Согласовано

Зам. директора МБОУ Школа № 53 г.о. Самара

Степанов О.А.



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Свита" г.о. Самара

Степанов О.А.



МЕНЮ

1 - 4 классы

5 день 1 неделя

На 08 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционный	20гр.		71,66	4,64	5,00	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,50	12,03	17,77
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционно	80гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с куриц.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.		66,60	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

Степанов О.А.

5 - 11 классы

5 день 1 неделя

На 08 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционный	20гр.		71,66	4,64	5,00	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер. изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,63	29,68	90,69
обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф.с куриц.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.		89,00	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

Степанов О.А.

Утверждаю

Зам. директору ООО "Мега-Сити" № 523 г.о. Самара

С.В. Воробей
С.В. Воробей



1-4 классы

2 день 2 недели

На 12 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	610гр.		776,96	22,80	30,38	103,71
обед:						
Салат из свежих отварной	60гр.		85,68	0,85	3,61	4,95
Соленика со сметаной, с зеленью	200/103гр.		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	763гр.		920,11	31,28	23,62	130,36
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		411,08	6,99	2,45	91,32
Всего за день			2108,16	60,07	66,45	325,38

Зав. Производством

Калькулятор

С.В. Воробей

63

Утверждаю

Зам. директору ООО "Мега-Сити" № 523 г.о. Самара

С.В. Воробей
С.В. Воробей



11 классы

2 день 2 недели

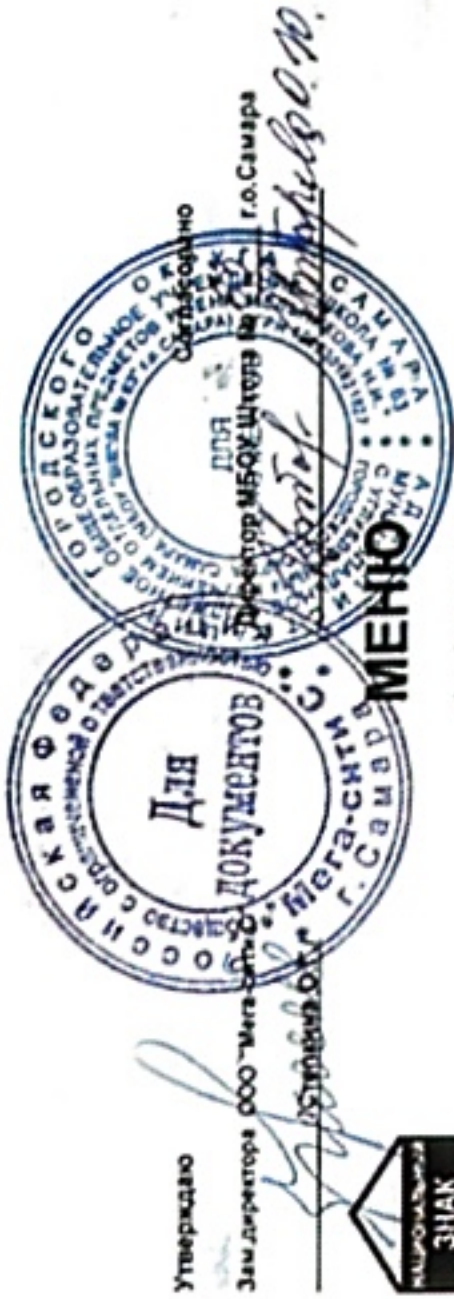
На 12 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	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	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	660гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свежих отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Соленика со сметаной, с зеленью	250/103гр.		240,78	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.		1101,48	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

С.В. Воробей



1 - 4 классы
3 день 2 недели
На 13 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	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	14,84	92,17
обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зелен.	200/10/2гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	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.		797,62	18,20	16,62	90,93
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			1725,28	51,96	37,58	240,42

Утверждаю
Зам. директора ООО "Мета-Сити" *С.А. Метель*
г.о. Самара

Зав. Производством *С.А. Метель*
Калькулятор



5 - 11 классы
3 день 2 недели
На 13 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	37/50гр.		122,40	9,55	8,01	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	14,84	93,11
обед:						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зелен.	250/10/2гр.		84,95	1,95	2,67	11,98
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	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.		885,31	19,83	19,25	102,65
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			1852,74	64,53	40,82	259,70

Утверждаю
Зам. директора ООО "Мета-Сити" *С.А. Метель*
г.о. Самара

Зав. Производством *С.А. Метель*
Калькулятор

Утверждаю
 Зам. директора ООО "Мега-Сити" № 10-10-000000-10
 г.о. Самара
 Ю.С. Степанин

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 10
 Ю.С. Степанин

С.И.Н.С.К.В.Я.Ф.О.Д.Е.Р.А.
 ДОКУМЕНТОВ
 Мега-СИТИ
 г.С.В.Е.Р.Д.В.А.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 МЕГА-СИТИ
 ДОКУМЕНТОВ

С.И.Н.С.К.В.Я.Ф.О.Д.Е.Р.А.
 ДОКУМЕНТОВ
 Мега-СИТИ
 г.С.В.Е.Р.Д.В.А.



МЕНЮ

1 - 4 классы
 4 день 2 неделя
 На 14 мая 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
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Каша с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	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 зелень.	200/10/3гр.		121,55	4,98	6,02	15,12
Гуляш из филе птицы с овощами	40/50гр.		118,60	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 аффир	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" № 10-10-000000-10
 г.о. Самара
 Ю.С. Степанин

Согласовано
 Директор МБОУ Школа № 10
 Ю.С. Степанин

С.И.Н.С.К.В.Я.Ф.О.Д.Е.Р.А.
 ДОКУМЕНТОВ
 Мега-СИТИ
 г.С.В.Е.Р.Д.В.А.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 МЕГА-СИТИ
 ДОКУМЕНТОВ

С.И.Н.С.К.В.Я.Ф.О.Д.Е.Р.А.
 ДОКУМЕНТОВ
 Мега-СИТИ
 г.С.В.Е.Р.Д.В.А.



МЕНЮ

5 - 11 классы
 4 день 2 неделя
 На 14 мая 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
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Каша с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	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 зелень.	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	31,66	28,66	136,84
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт аффир	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 "Мед. Центр" г.о. Самара

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]

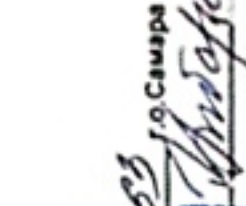
Директор МБОУ Школа № 111 г.о. Самара

[Handwritten signature]



Директор МБОУ Школа № 111 г.о. Самара

[Handwritten signature]



5-11 классы

5 день 2 неделя

На 15 мая 2026 г.

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Утра кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Плов из птицы	37,5/150гр.		286,25	16,37	9,61	30,50
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.		659,22	23,85	12,68	86,27
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картофель. с макарон. издрел. с птицей, с зелен.	200/102гр.		158,71	4,28	4,61	14,04
Азу из филе птицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		109,32	1,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,40
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	700,5гр.		705,11	22,65	21,61	108,18
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	200гр.		66,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		406,60	7,60	14,56	61,33
Всего за день			1670,93	54,10	49,05	255,78

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Утра 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 белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картоф. с макарон. издрел. с птицей, с зелен.	250/102гр.		194,73	5,28	5,69	17,35
Азу из филе птицы	50/200гр.		322,00	16,49	16,89	26,02
Компот из кураги	200гр.		114,80	1,3	0,08	44,63
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	873гр.		864,76	28,45	29,37	125,88
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			1950,98	66,96	60,46	290,59

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-сити С" *Степанова О.Г.*
Директор МБОУ Школа № 10 *Степанова О.Г.*

ГОРДСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА
Согласовано

ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели
На 16 мая 2026 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

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
Хисломолочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Хачао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	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	993гр.		926,24	27,89	48,71	91,07
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			2275,69	59,24	98,89	292,39

Зав. Производством *Степанова О.Г.*
Калькулятор

Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-сити С" *Степанова О.Г.*
Директор МБОУ Школа № 10 *Степанова О.Г.*

ГОРДСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА
Согласовано

ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ

МЕНЮ

5 - 11 классы
6 день 2 недели
На 16 мая 2026 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА

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
Хисломолочный продукт йогурт	100гр.		66,88	5,13	1,88	7,38
Хачао с молоком сгущенным	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,3
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
Суп-паша домашняя, с зеленью	250/3гр.		115,75	2,57	5,54	11,62
Жаркое по-домашнему со свиной	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	993гр.		926,24	27,89	48,71	91,07
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			2275,69	59,24	98,89	292,39

Зав. Производством *Степанова О.Г.*
Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити" О.С. Степанова



1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 28 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		66,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
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	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	510гр.		776,96	22,60	30,38	103,71
обед:						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Соленья со сметаной, с зеленью	200/100гр.		211,17	5,85	4,13	15,22
Тефтели из птицы с соусом	50/50гр.		109,83	5,85	8,12	3,31
Пюре из гороха с маслом	160гр.		285,00	13,64	6,86	35,03
Компот из смеси сухофруктов	150гр.		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	763гр.		920,11	31,28	23,62	130,35
полдник:						
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	250гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		411,08	6,99	2,45	91,32
Всего за день			2108,15	60,07	56,45	325,38

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Сити" О.С. Степанова



5 - 11 классы
2 день 2 недели

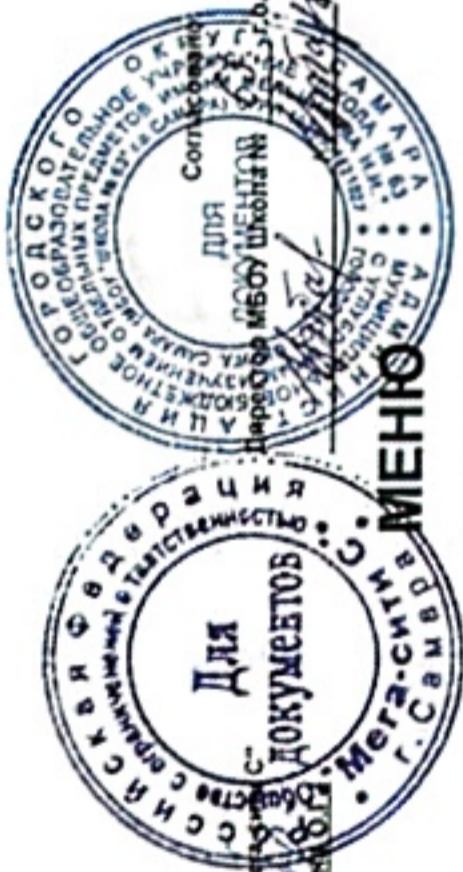
На 28 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		66,72	0,10	7,20	0,13
Колбаса вареная	50гр.		84,00	6,78	6,27	
Макаронные изделия отварные	200гр.		224,60	7,36	6,02	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	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	550гр.		799,56	25,06	28,90	110,47
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Соленья со сметаной, с зеленью	250/100гр.		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	160гр.		242,00	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	63,43	61,51	360,44

Зав. Производством

Калькулятор

[Handwritten signature]



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-СМТИ" *Степанов О.Ю.*
Самара



МЕНЮ

1-4 классы
3 день 2 недели

На 29 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	3750гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	1507гр.		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	14,84	92,17
обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картофель. с крупой рисовой с птицей, с зеленью	200/10/2гр.		68,80	1,58	2,17	9,71
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	150/5гр.		147,09	2,81	0,56	22,26
Напиток из плодов шиповника	160гр.		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.		797,62	18,20	16,62	90,98
ПОЛДНИК:						
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,00	6,12	47,60
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			1725,28	51,96	37,58	240,42

Зав. Производством

Калькулятор

Степанов О.Ю.



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-СМТИ" *Степанов О.Ю.*
Самара



МЕНЮ

5-11 классы
3 день 2 недели

На 29 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет свежий	40гр.		4,80	0,28	0,04	0,76
Филе птицы с овощами в соусе	3750гр.		122,40	9,55	8,01	2,81
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	1507гр.		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	5564гр.		613,63	25,49	14,84	93,11
обед:						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картофель. с крупой рисовой с птицей, с зеленью	250/10/2гр.		84,95	1,95	2,67	11,98
Котлета мясная с соусом	50/50гр.		312,00	8,38	10,02	9,15
Картофель отварной	150/5гр.		175,55	3,35	0,66	26,56
Напиток из плодов шиповника	200гр.		89,00	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.		885,31	19,83	19,25	102,65
ПОЛДНИК:						
Булочка с изюмом	110гр.		305,80	8,53	6,73	52,53
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			1852,74	64,53	40,82	259,70

Зав. Производством

Калькулятор

Степанов О.Ю.



Утверждаю

Зам. директора ООО "Идеал" *Ирина Степановна Степанова* г. Самара



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 неделя

На 30 апреля 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
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,80	2,59	12,03	17,77
Халва с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	30гр.		226,68	7,36	0,74	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 картофель-с клецками и птицей, с зеленью	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	8,63	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	1,63	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

Ирина Степановна Степанова



Утверждаю

Зам. директора ООО "Идеал" *Ирина Степановна Степанова* г. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 неделя

На 30 апреля 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
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Халва с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	30гр.		226,68	7,36	0,74	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 картофель-с клецками и птицей, с зеленью	250/10/3гр.		150,08	6,14	7,43	18,68
Гуляш из филе птицы с овощами	50/50гр.		132,00	8,88	6,9	8,60
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/7гр.		293,57	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	1,63	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.		147,60	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		517,60	14,34	21,14	65,74
Всего за день			2190,20	70,79	78,08	299,62

Зав. Производством

Калькулятор

Ирина Степановна Степанова



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-Сити" С.И. Мельникова



1 - 4 классы
1 день 1 неделя

На 18 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеница	150/10гр.		217,14	5,72	8,92	28,22
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 белокоч. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/102гр.		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	28,06
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

[Signature]



Утверждаю

Зам. директора ООО "Мед-Сити" С.И. Мельникова



5 - 11 классы
1 день 1 неделя

На 18 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшеница	200/10гр.		285,00	7,51	11,72	37,05
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,50	2,94	1,99	20,32
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 белокоч. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/102гр.		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	28,06
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	903гр.		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	63,63	291,54

Зав. Производством

Калькулятор

[Signature]

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити" Степана О. В. Губина

Директор МБОУ Школа № 230 Ю. Ю. Мухоморова

Степень О. В. Губина



МЕНЮ

1-4 классы

2 день 1 недели

На 19 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мера кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52,5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Хаша рассыпч. из гречневой крупы	150,7гр.		248,49	8,69	6,15	39,07
Чай с лимонном	182,10гр.		37,83	0,47		0,93
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	524гр.		717,17	22,88	28,19	91,63
обед:						
Салат из свеклы отварной	50гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассольник пенкиград. с птицей, с зелек.	200,10/210гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	50/45гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		201,90	5,10	7,50	28,50
Комлот 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	783гр.		889,13	21,72	23,42	127,99
полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
Всего в полдник	300гр.		510,08	9,42	14,25	86,06
Всего за день			2116,38	64,02	65,86	305,68

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мета-Сити" Степана О. В. Губина

Директор МБОУ Школа № 230 Ю. Ю. Мухоморова

Степень О. В. Губина



МЕНЮ

5-11 классы

2 день 1 недели

На 19 мая 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Мера кабачковая порционно	50гр.		34,63	0,51	2,43	2,70
Сосиска отварная	52,5гр.		200,08	6,77	18,97	0,33
Хаша рассыпч. из гречневой крупы	200,7гр.		325,00	11,45	8,12	51,52
Чай с лимонном	200,10гр.		41,80	0,53		0,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	594гр.		799,85	25,71	30,16	105,02
обед:						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассольник пенкиград. с птицей, с зелек.	250/10/210гр.		151,81	4,60	7,90	11,92
Тефтели из говядины с соусом	60/50гр.		288,00	8,32	6,02	10,06
Макаронные изделия отварные	180гр.		242,28	6,12	9,00	34,20
Комлот 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	923гр.		1046,80	25,66	29,86	141,01
полдник:						
Пончик со сливочной	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	250гр.		181,35	0,30	0,15	44,70
Всего в полдник	350гр.		546,35	9,48	14,28	95,00
Всего за день			2392,60	60,85	74,30	341,03

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Метастар" С.А. Самары

С.А. Самары

Директор МБОУ Школа № 223 г. Самара

Л.А. Самары

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 223 г. Самара

Л.А. Самары



МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 недели

На 20 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100,20гр.		208,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	20,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	505гр.		816,45	29,45	30,46	89,96
обед:						
Огурец свежий	60гр.		8,48	0,48	0,06	1,50
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20,200гр.		105,06	1,79	2,27	12,57
Сосиска отварная с соусом	32,50гр.		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	1,17	0,07	40,21
Хлеб пшеничный	60гр.		140,28	4,74	0,60	20,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	805гр.		747,01	18,61	20,14	120,91
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Всего в полдник	300гр.		410,00	7,61	13,14	65,21
Всего за день			1973,46	55,67	63,74	276,08

Зав. Производством

С.А. Самары

Калькулятор

Зав. Производством

С.А. Самары

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Метастар" С.А. Самары

С.А. Самары

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 223 г. Самара

Л.А. Самары



МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 недели

На 20 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Омлет натуральный	105гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100,20гр.		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	505гр.		900,05	32,84	34,44	98,49
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,19	0,80	0,10	2,50
Суп картоф.с рисом и рыбными конс.,с зелен.	20,200гр.		128,62	2,20	2,78	15,39
Сосиска отварная с соусом	32,50гр.		171,19	5,67	14,48	3,70
Пюре картофельное	150гр.		179,87	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	20,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	945гр.		820,83	20,08	21,16	133,02
полдник:						
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	250гр.		60,00	0,66		11,83
Всего в полдник	350гр.		430,00	7,74	13,14	67,57
Всего за день			2140,89	60,66	68,74	279,08

Утверждаю
Зам. директора ООО "Мир-Гата" г.о.Самара
Директор МБОУ Школа № 21 г.о.Самара



МЕНЮ
1 - 4 классы
4 день 1 недели
На 21 мая 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
Кофейный напиток с молоком	180гр.		90,54	2,85	2,41	14,35
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	610гр.		774,25	31,23	18,49	119,30
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 зел.к.	200*100*10гр.		78,49	1,74	6,34	6,43
Котлета куриная с соусом	50*50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
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.		790,17	23,49	25,48	111,38
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,07	44,45
Кисломолоочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,61	6,40	8,00
Всего в полдник	300гр.		330,80	10,41	8,27	52,45
Всего за день			1895,22	65,13	62,24	283,13

Зав. Производством
Калькулятор



Утверждаю
Зам. директора ООО "Мир-Гата" г.о.Самара
Директор МБОУ Школа № 21 г.о.Самара



МЕНЮ
5 - 11 классы
4 день 1 недели
На 21 мая 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
Кофейный напиток с молоком	200гр.		113,00	2,94	1,99	20,92
Сок	200гр.		86,60	1,00	0,20	20,20
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	645гр.		852,28	34,33	20,35	131,62
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 зел.к.	250*100*10гр.		94,08	2,13	7,76	7,97
Котлета куриная с соусом	50*50гр.		172,00	8,04	9,07	9,5
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	920гр.		916,88	26,84	31,14	127,30
полдник:						
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,07	44,45
Кисломолоочный продукт Кефир	250гр.		147,60	7,26	8,00	10,00
Всего в полдник	350гр.		360,30	11,86	9,87	54,45
Всего за день			2129,46	73,03	61,36	313,37

Зав. Производством
Калькулятор





Утверждаю
Зам. директора ООО "Мега-Сити С"
Степанов О.Г.



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 1 недели

На 22 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционное	30гр.		71,66	4,64	5,90	
Хаша вязкая молочная из риса и пшени	150/10гр.		189,81	2,50	12,03	17,77
Кондитер изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	500гр.		645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Мира 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
Малеток из плодов шиповника	180гр.		78,20	0,36	0,24	15,45
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		64,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	770гр.		712,31	22,67	17,66	102,02
полдник:						
Булочка Выборгская	100гр.		320,00	6,60	14,36	41,13
Сок разливной	250гр.		84,60	1,00	0,20	20,20
Всего в полдник	300гр.		404,60	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"
Степанов О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 1 недели

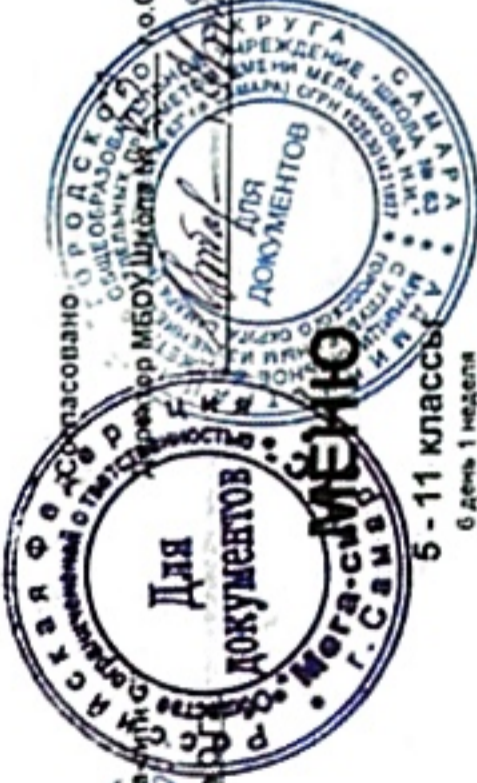
На 22 мая 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционное	30гр.		71,66	4,64	5,90	
Хаша вязкая молочная из риса и пшени	200/10гр.		249,12	3,40	15,00	23,33
Кондитер изделия конфеты шоколадные	30гр.		52,00	1,50	0,04	11,36
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Итого в завтрак	550гр.		705,18	17,53	29,68	90,69
обед:						
Мира кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,66	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
Малеток из плодов шиповника	200гр.		82,00	0,40	0,27	17,20
Хлеб пшеничный	30гр.		70,14	2,37	0,30	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		64,97	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-Самара"
Степанова Е.А.



Согласовано
Секретарь МБОУ Школа № 69
Самара



5 - 11 классы
6 день 1 неделя
На 23 мая 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
Какао с молоком стуженым	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
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	633гр.		706,60	29,44	24,39	88,89
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,60
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			2056,05	60,79	74,57	290,21

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-Самара"
Степанова Е.А.



Согласовано
Секретарь МБОУ Школа № 69
Самара



5 - 11 классы
6 день 1 неделя
На 23 мая 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
Какао с молоком стуженым	200гр.		138,40	3,67	2,6	25,08
Батон	35гр.		99,17	3,22	0,32	20,30
Всего в завтрак	505гр.		739,45	23,62	16,28	124,05
обед:						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
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	633гр.		706,60	29,44	24,39	88,89
полдник:						
Кондитерское изделие печенье	150гр.		570,00	7,20	33,90	67,60
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			2056,05	60,79	74,57	290,21

Зав. Производством

[Signature]

Калькулятор