

Утверждено
Зам. директора ООО "Метасит С" _____
Директор МБОУ "Школа № 74" г. Самара _____
Степанин О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
№ 108

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 1 неделя

На 02 сентября 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		54-38				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
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
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	500гр.	78-52	626,40	13,99	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	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	805гр.		745,75	18,55	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	39,86	52,19	310,99

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Утверждено
Зам. директора ООО "Метасит С" _____
Директор МБОУ "Школа № 74" г. Самара _____
Степанин О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
№ 108

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 1 неделя

На 02 сентября 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		61-04				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250/10гр.		364,00	7,42	13,43	53,16
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Батон	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	550гр.	85-51	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 «Метра-сити С»
Степанин О.Г.

Директор МБОУ Школа № 6
Богданович О.В.

Меню
1 - 4 классы
4 день 1 недели

На 03 сентября 2026 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Серия 63
№ 100

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Г. Самара

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БУДТЕЛЬНОЕ
ШКОЛА № 6
УПРАВЛЕНИЕ
КАМПАНИИ
* ЗАПРЕЩЕНО *

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-38				
Запеканка из творога со стученым 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.	93-52	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.	200/103/10гр.		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 «Метра-сити С»
Степанин О.Г.

Директор МБОУ Школа № 6
Богданович О.В.

Меню
5 - 11 классы
4 день 1 недели

На 03 сентября 2026 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА
Серия 63
№ 100

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Г. Самара

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БУДТЕЛЬНОЕ
ШКОЛА № 6
УПРАВЛЕНИЕ
КАМПАНИИ
* ЗАПРЕЩЕНО *

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		64-04				
Запеканка из творога со стученым 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.	85-51	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.	250/103/10гр.		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	269,99

Зав. Производством _____
Калькулятор _____

Утверждаю
Зам.директора ООО "Мета-сити С" Степкина О.Г.
Директор МБОУ "Школа № 1" Го.Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА
Самара
Степкина О.Г.

МЕНЮ
1 - 4 классы
5 день 1 неделя

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа № 1" ГО. САМАРА
Документы
№ 6314011268
УЧРЕЖДЕНИЕ

На 04 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		34-38				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.		189,81	2,59	12,03	17,77
Кондитер.изделие 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.	43-52	645,87	16,72	25,91	85,13
обед:						
Икра кабачковая порционнно	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 "Мета-сити С" Степкина О.Г.
Директор МБОУ "Школа № 1" Го.Самара

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА
Самара
Степкина О.Г.

МЕНЮ
5 - 11 классы
5 день 1 неделя

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа № 1" ГО. САМАРА
Документы
№ 6314011268
УЧРЕЖДЕНИЕ

На 04 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		64-04				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10гр.		249,12	3,40	15,80	23,33
Кондитер.изделие 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.	85-54	705,18	17,53	29,68	90,69
обед:						
Икра кабачковая порционнно	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

Утверждено

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

Директор МБОУ Школа № 10263002 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 05 сентября 2026 г.

Утверждено

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

Директор МБОУ Школа № 10263002 г.о. Самара



МЕНЮ

5 - 11 классы

6 день 1 неделя

На 05 сентября 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-38				
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:		93-52				
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
Рату 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

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		61-04				
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:		85-51				
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
Рату 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