

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 1 г.о.Самара

МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 недели

На 19 октября 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-58				
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:		73-52				
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:		25-24				
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"



Исполнитель



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 5 г.о.Самара

МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 недели

На 19 октября 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		61-07				
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:		85-51				
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:		38-11				
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

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 20 октября 2026 г.

Директор МБОУ Школа № 74 г. Самара



Утверждаю

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



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 2 недели

На 20 октября 2026 г.

Директор МБОУ Школа № 74 г. Самара



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		54-38				
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:		78-52				
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:		25-24				
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

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		61-07				
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:		85-51				
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:		38-41				
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.



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 21 октября 2026 г.



Директор МБОУ Школа № 74 г.о.Самара

Согласовано

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю

Зам. директора ООО «Мега-сити С»

Степкина О.Г.



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 21 октября 2026 г.



Директор МБОУ Школа № 74 г.о.Самара

Согласовано

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		54-38				
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:		73-52				
Салат из белокочанной 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:		25-24				
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

[Signature]

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		61-07				
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:		85-51				
Салат из белокочанной 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:		38-11				
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

[Signature]

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мета-сити С"

(Степанин О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 02
№ 195

МЕНЮ

1 - 4 классы

4 день 2 неделя

На 22 октября 2026 г.



Директор МБОУ Школа № 4 г.о.Самара

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мета-сити С"

(Степанин О.Г.)

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 01
№ 196

МЕНЮ

5 - 11 классы

4 день 2 неделя

На 22 октября 2026 г.



Директор МБОУ Школа № 4 г.о.Самара

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		54-38				
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:		73-52				
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	40/60гр.		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:		25-24				
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

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		61-07				
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:		85-51				
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:		38-11				
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.)НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВАСерия 03
№ 195

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 44 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:		54-38				
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:		73-52				
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:		25-24				
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.)НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВАСерия 02
№ 195

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 44 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:		61-07				
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	670гр.		667,97	30,66	16,48	98,33
Обед:		85-51				
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:		38-11				
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.)

Директор МБОУ Школа № 74 г. Самара

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 74 г. 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:		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	20,3
Всего в завтрак	505гр.		686,55	21,55	15,18	115,87
обед:		73-52				
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:		25-24				
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.)

Директор МБОУ Школа № 74 г. Самара

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 74 г. 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:		64-07				
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:		85-51				
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:		38-14				
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