

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск



МЕНЮ
1 - 4 классы
1 день 2 неделя

На 16 марта 2026 г.

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

Согласовано
Директор ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск



МЕНЮ
5 - 11 классы
1 день 2 неделя

На 16 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		82,06				
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.		224,00	4,57	8,26	32,71
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	530гр.		574,40	16,52	15,20	91,63
Обед:		114,91				
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зел.	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.		749,23	26,59	28,13	97,17
полдник:		39,46				
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			1710,63	51,24	54,63	251,57

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Степкина О.Г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		95,46				
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10гр.		294,00	6,00	10,85	42,94
Сыр порционно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:		133,65				
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зел.	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.		862,44	30,15	34,16	108,47
Всего за день			1510,84	48,16	51,95	211,28

Зав. Производством _____

Калькулятор _____

Степкина О.Г.

13 ч 40 мин

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
г.о. Чапаевск



Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»
г.о. Чапаевск



МЕНЮ

1 - 4 классы
1 день 2 неделя

На 16 марта 2026 г.



МЕНЮ

5 - 11 классы
1 день 2 неделя

На 16 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10гр.		224,00	4,57	8,26	32,71
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	180гр.		36,00	0,47		8,52
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	530гр.		574,40	16,52	15,20	91,63
Обед:						
Икра кабачковая порционнно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зел.	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.		749,23	26,59	28,13	97,17
Всего за день			1323,63	43,11	43,33	188,80
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

Степкина О.Г.

Калькулятор

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
Сыр порционнно	20гр.		71,66	4,64	5,90	
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
Фрукт яблоко	100гр.		44,40	0,40	0,40	9,80
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
Всего в завтрак	600гр.		648,40	18,01	17,79	102,81
Обед:						
Икра кабачковая порционнно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Борщ с капустой,картоф. и птицей,с зел.	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.		862,44	30,15	34,16	108,47
Всего за день			1510,84	48,16	51,95	211,28
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

Степкина О.Г.

Калькулятор

Утверждаю

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

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 недели

На 17 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		82,06				
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	510гр.		776,96	22,80	30,38	103,71
обед:		114,91				
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:		39,46				
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	325,38

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



МЕНЮ

5 - 11 классы
2 день 2 недели

На 17 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		95,46				
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	560гр.		799,66	25,06	28,90	110,47
обед:		133,65				
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	883гр.		1101,46	37,37	30,23	149,71
Всего за день			1901,12	62,43	59,13	260,18

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Истежкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск



МЕНЮ

1 - 4 классы
2 день 2 неделя

На 17 марта 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
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	22,80	30,38	103,71
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
Всего за день			1697,07	54,08	54,00	234,06
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Истежкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск



5 - 11 классы
2 день 2 неделя

На 17 марта 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
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	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	883гр.		1101,46	37,37	30,23	149,71
Всего за день			1901,12	62,43	59,13	260,18
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 130 г.о. Чапаевск

Степанова Г.А./

МЕНЮ

1 - 4 классы
3 день 2 неделя

На 18 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		82,06				
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
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.		608,86	25,47	14,84	92,09
обед:		114,91				
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зел.	200/10/3гр.		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	90,98
полдник:		39,46				
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			1724,48	52,00	37,58	240,34

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 130 г.о. Чапаевск

Степанова Г.А./

МЕНЮ

5 - 11 классы
3 день 2 неделя

На 18 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		95,46				
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
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.		612,83	25,53	14,84	93,03
обед:		133,65				
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зел.	250/10/3гр.		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
Всего за день			1498,14	45,36	34,09	195,68

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 2 неделя

На 18 марта 2026 г.

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск



Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 2 неделя

На 18 марта 2026 г.

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
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.		608,86	25,47	14,84	92,09
обед:						
Салат из квашеной капусты	60гр.		51,42	1,02	3,00	5,07
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зел.	200/10/3гр.		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	90,98
Всего за день			1406,48	43,67	31,46	183,07
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

(Signature)

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:						
Огурец натуральный соленый	40гр.		4,00	0,32	0,04	0,68
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.		612,83	25,53	14,84	93,03
обед:						
Салат из квашеной капусты	100гр.		85,70	1,70	5,00	8,45
Суп картоф. с крупой рисовой с птицей, с зел.	250/10/3гр.		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
Всего за день			1498,14	45,36	34,09	195,68
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

(Signature)

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапaeвск

МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 неделя

На 19 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		82,06				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
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	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	505гр.		684,12	24,08	24,51	90,48
Обед:		114,91				
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:		39,46				
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 ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапaeвск

МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 неделя

На 19 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		95,46				
Яйца вареные	45гр.		70,87	5,71	5,17	0,31
Сыр порционнo	20гр.		71,66	4,64	5,90	
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	80гр.		226,68	7,36	0,74	46,40
Всего в завтрак	555гр.		743,44	24,89	28,28	96,04
Обед:		133,65				
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
Всего за день			1672,70	56,45	56,94	232,88

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 130 г.о. Чапаевск

Истепкина О.Г./



МЕНЮ

1 - 4 классы
4 день 2 недели

На 19 марта 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
Какао 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 картофель.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
Всего за день			1497,73	51,23	47,41	209,41
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 130 г.о. Чапаевск

Истепкина О.Г./



МЕНЮ

5 - 11 классы
4 день 2 недели

На 19 марта 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
Какао 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 картофель.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
Всего за день			1672,70	56,45	56,94	232,88
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 17 г.о. Чапаевск

Степанов В.А.



МЕНЮ

1 - 4 классы
5 день 2 неделя

На 20 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		82,06				
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:		114,91				
Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с макарон.издел.,с птицей,с зелен.	200/10/3гр.		156,71	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	14,49
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:		39,46				
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			1670,93	54,1	49,05	255,78

Зав. Производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.Г.

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 17 г.о. Чапаевск

Степанов В.А.



МЕНЮ

5 - 11 классы
5 день 2 неделя

На 20 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
Завтрак:		95,46				
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:		133,65				
Салат из белокачанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп картоф. с макарон.издел.,с птицей,с зелен.	250/10/3гр.		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	44,68
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
Всего за день			1532,73	59,11	45,85	224,21

Зав. Производством

[Handwritten signature]

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 г.о. Чалаевск

МЕНЮ

5 день 2 неделя

На 20 марта 2026 г.



Зав. Производством

Калькулятор

(Handwritten signatures)

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)

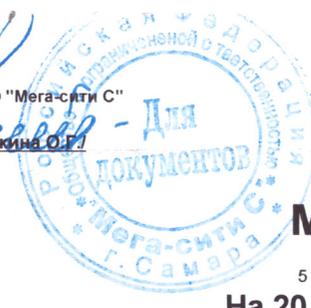
Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 г.о. Чалаевск

МЕНЮ

5 день 2 неделя

На 20 марта 2026 г.



Зав. Производством

Калькулятор

(Handwritten signatures)

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 белокочанной капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп картоф. с макарон.издел.,с птицей,с зелен.	200/10/3гр.		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	14,49
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
Всего в обед	700,5гр.		705,11	22,65	21,61	108,18
Всего за день			1264,33	46,5	34,49	194,45
Стоимость		196,97				

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 белокочанной капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,06	8,52
Суп картоф. с макарон.издел.,с птицей,с зелен.	250/10/3гр.		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	44,68
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
Всего за день			1532,73	59,11	45,85	224,21
Стоимость		229,11				