

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапаевск

Степкина О.Г.

Меняшова С.А.



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 20 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>82,06</b>				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
<b>обед:</b>		<b>114,91</b>				
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		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	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>760,5гр.</b>		<b>711,19</b>	<b>28,44</b>	<b>18,55</b>	<b>105,35</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
Булочка с изюмом	100гр.		278,00	7,80	6,12	47,80
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>318,00</b>	<b>8,33</b>	<b>6,12</b>	<b>57,27</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1645,33</b>	<b>52,28</b>	<b>44,24</b>	<b>255,72</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапаевск

Степкина О.Г.

Меняшова С.А.



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 1 неделя

На 20 апреля 2026 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>95,46</b>				
Масло сливочное	10гр.		65,72	0,10	7,20	0,13
Каша жидкая молочная пшениная	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590гр.</b>		<b>706,46</b>	<b>17,39</b>	<b>21,95</b>	<b>108,50</b>
<b>обед:</b>		<b>133,65</b>				
Салат из белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>903гр.</b>		<b>885,20</b>	<b>36,80</b>	<b>25,56</b>	<b>123,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1591,66</b>	<b>54,19</b>	<b>47,51</b>	<b>232,38</b>

Зав. Производством

Калькулятор

13 класс

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 1 неделя

На 20 апреля 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 пшениная	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>520гр.</b>		<b>616,14</b>	<b>15,51</b>	<b>19,57</b>	<b>93,10</b>
обед:						
Салат из белокач. капусты с морковью	60гр.		56,47	0,79	3,64	5,11
Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.		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	28,98
Хлеб ржаной	30гр.		68,97	1,68	0,33	14,82
<b>Всего в обед</b>	<b>760,5гр.</b>		<b>711,19</b>	<b>28,44</b>	<b>18,55</b>	<b>105,35</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1327,33</b>	<b>43,95</b>	<b>38,12</b>	<b>198,45</b>
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 1 неделя

На 20 апреля 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 пшениная	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>590гр.</b>		<b>706,46</b>	<b>17,39</b>	<b>21,95</b>	<b>108,50</b>
обед:						
Салат из белокачан. капусты с морковью	100гр.		94,12	1,33	6,08	8,52
Суп гороховый с птицей, с зеленью	250/10/3гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>903гр.</b>		<b>885,20</b>	<b>36,80</b>	<b>25,56</b>	<b>123,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1591,66</b>	<b>54,19</b>	<b>47,51</b>	<b>232,38</b>
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапaeвск



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 неделя

На 21 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>82,06</b>				
Икра 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	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>524гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
<b>обед:</b>		<b>114,91</b>				
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>783гр.</b>		<b>889,13</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>127,99</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
Пончик со сгущенкой	100гр.		365,00	9,18	14,13	50,30
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>510,08</b>	<b>9,42</b>	<b>14,25</b>	<b>86,06</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2116,38</b>	<b>54,02</b>	<b>65,86</b>	<b>305,68</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапaeвск



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 неделя

На 21 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>95,46</b>				
Икра 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	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>594гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
<b>обед:</b>		<b>133,65</b>				
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		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
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
<b>Всего в обед</b>	<b>923гр.</b>		<b>1046,80</b>	<b>25,66</b>	<b>29,86</b>	<b>141,01</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1846,45</b>	<b>51,37</b>	<b>60,02</b>	<b>246,03</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапaeвск

*Степанова С.А.*



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 1 неделя

На 21 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Икра 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	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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>524гр.</b>		<b>717,17</b>	<b>22,88</b>	<b>28,19</b>	<b>91,63</b>
<b>обед:</b>						
Салат из свеклы отварной	60гр.		55,68	0,85	3,61	4,95
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	200/10/3/10гр.		124,01	3,76	6,46	9,74
Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.		235,63	6,80	4,92	8,23
Макаронные изделия отварные	150гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>783гр.</b>		<b>889,13</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>127,99</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1606,3</b>	<b>44,6</b>	<b>51,61</b>	<b>219,62</b>
<b>Стоимость</b>		<b>196,97</b>				

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Степанова С.А.*

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о.Чапaeвск

*Степанова С.А.*



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 1 неделя

На 21 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Икра 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	200/7гр.		325,00	11,46	8,12	51,52
Чай с лимоном	200/10гр.		41,60	0,53		9,87
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>594гр.</b>		<b>799,65</b>	<b>25,71</b>	<b>30,16</b>	<b>105,02</b>
<b>обед:</b>						
Салат из свеклы отварной	100гр.		92,80	1,41	6,01	8,26
Рассольник ленинград. с птицей,с зелен.	250/10/3/10гр.		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
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
<b>Всего в обед</b>	<b>923гр.</b>		<b>1046,80</b>	<b>25,66</b>	<b>29,86</b>	<b>141,01</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1846,45</b>	<b>51,37</b>	<b>60,02</b>	<b>246,03</b>
<b>Стоимость</b>		<b>229,11</b>				

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Степанова С.А.*

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

/Степанова Е.А./



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>82,06</b>				
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>816,45</b>	<b>29,45</b>	<b>30,46</b>	<b>89,96</b>
<b>обед:</b>		<b>114,91</b>				
Огурец свежий	60гр.		8,46	0,48	0,06	1,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>805гр.</b>		<b>747,01</b>	<b>18,61</b>	<b>20,14</b>	<b>120,91</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>410,00</b>	<b>7,61</b>	<b>13,14</b>	<b>65,21</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1973,46</b>	<b>55,67</b>	<b>63,74</b>	<b>276,08</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

/Степанова Е.А./



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>		<b>95,46</b>				
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
<b>обед:</b>		<b>133,65</b>				
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>945гр.</b>		<b>820,63</b>	<b>20,08</b>	<b>21,16</b>	<b>133,02</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1720,68</b>	<b>52,92</b>	<b>55,60</b>	<b>231,51</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Менянов В.И. Игнатова С.А.



### МЕНЮ

1 - 4 классы

3 день 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.		209,00	8,45	9,95	21,32
Какао с молоком	200гр.		125,11	3,78	0,67	26,00
Батон	70гр.		198,34	6,44	0,64	40,60
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>816,45</b>	<b>29,45</b>	<b>30,46</b>	<b>89,96</b>
<b>обед:</b>						
Огурец свежий	60гр.		8,46	0,48	0,06	1,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>805гр.</b>		<b>747,01</b>	<b>18,61</b>	<b>20,14</b>	<b>120,91</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1563,46</b>	<b>48,06</b>	<b>50,60</b>	<b>210,87</b>
<b>Стоимость</b>		<b>196,97</b>				

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити"

Степкина О.Г.



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Менянов В.И. Игнатова С.А.



### МЕНЮ

5 - 11 классы

3 день 1 неделя

На 22 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
Омлет натуральный	105/5гр.		284,00	10,78	19,20	2,04
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5гр.		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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>900,05</b>	<b>32,84</b>	<b>34,44</b>	<b>98,49</b>
<b>обед:</b>						
Огурец свежий	100гр.		14,10	0,80	0,10	2,50
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
<b>Всего в обед</b>	<b>945гр.</b>		<b>820,63</b>	<b>20,08</b>	<b>21,16</b>	<b>133,02</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1720,68</b>	<b>52,92</b>	<b>55,60</b>	<b>231,51</b>
<b>Стоимость</b>		<b>229,11</b>				

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-Сити С.С."

/Степкина О.Е./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степановые Степанова С.А.



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 1 неделя

На 23 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		82,06				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>		<b>774,25</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>
обед:		114,91				
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.	200/10/3/10гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>780гр.</b>		<b>790,17</b>	<b>23,49</b>	<b>25,48</b>	<b>111,38</b>
полдник:		39,46				
Рогалик с повидлом	100гр.		212,80	4,60	1,87	44,45
Кисломолочный продукт Кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>330,80</b>	<b>10,41</b>	<b>8,27</b>	<b>52,45</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1895,22</b>	<b>65,13</b>	<b>52,24</b>	<b>283,13</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-Сити С.С."

/Степкина О.Е./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степановые Степанова С.А.



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 1 неделя

На 23 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
завтрак:		95,46				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>645гр.</b>		<b>852,28</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>
обед:		133,65				
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.	250/10/3/10гр.		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.		293,59	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
<b>Всего в обед</b>	<b>920гр.</b>		<b>916,88</b>	<b>26,84</b>	<b>31,14</b>	<b>127,30</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1769,16</b>	<b>61,17</b>	<b>51,49</b>	<b>258,92</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанова Т.Ивановна С.А.

### МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 1 недели

На 23 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>610гр.</b>		<b>774,25</b>	<b>31,23</b>	<b>18,49</b>	<b>119,30</b>
<b>обед:</b>						
Салат картофель.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.	200/10/3/10гр.		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
<b>Всего в обед</b>	<b>780гр.</b>		<b>790,17</b>	<b>23,49</b>	<b>25,48</b>	<b>111,38</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1564,42</b>	<b>54,72</b>	<b>43,97</b>	<b>230,68</b>
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанова Т.Ивановна С.А.

### МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 1 недели

На 23 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>645гр.</b>		<b>852,28</b>	<b>34,33</b>	<b>20,35</b>	<b>131,62</b>
<b>обед:</b>						
Салат картофель.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.	250/10/3/10гр.		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.		293,59	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
<b>Всего в обед</b>	<b>920гр.</b>		<b>916,88</b>	<b>26,84</b>	<b>31,14</b>	<b>127,30</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1769,16</b>	<b>61,17</b>	<b>51,49</b>	<b>258,92</b>
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск  
Степанова Е.А.



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 1 недели

На 24 апреля 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
Сыр порционнo	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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
обед:		114,91				
Икра кабачковая порционнo	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зелень	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
<b>Всего в обед</b>	<b>778гр.</b>		<b>712,31</b>	<b>22,67</b>	<b>17,66</b>	<b>102,02</b>
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
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>406,60</b>	<b>7,60</b>	<b>14,56</b>	<b>61,33</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1764,78</b>	<b>46,99</b>	<b>58,13</b>	<b>248,48</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск  
Степанова Е.А.



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 1 недели

На 24 апреля 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
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
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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:		133,65				
Икра кабачковая порционнo	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зелень	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
<b>Всего в обед</b>	<b>918гр.</b>		<b>816,39</b>	<b>24,24</b>	<b>21,19</b>	<b>115,81</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1521,57</b>	<b>41,77</b>	<b>50,87</b>	<b>206,50</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанов С.И. / Шеняева С.А.



# МЕНЮ

5 день 1 неделя

На 24 апреля 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 порционно	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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>500гр.</b>		<b>645,87</b>	<b>16,72</b>	<b>25,91</b>	<b>85,13</b>
обед:						
Икра кабачковая порционно	60гр.		41,55	0,61	2,91	3,24
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зелень	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
<b>Всего в обед</b>	<b>778гр.</b>		<b>712,31</b>	<b>22,67</b>	<b>17,66</b>	<b>102,02</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1358,18</b>	<b>39,39</b>	<b>43,57</b>	<b>187,15</b>
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанов С.И. / Шеняева С.А.



# МЕНЮ

5 день 1 неделя

На 24 апреля 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 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
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
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550гр.</b>		<b>705,18</b>	<b>17,53</b>	<b>29,68</b>	<b>90,69</b>
обед:						
Икра кабачковая порционно	100гр.		69,26	1,02	4,86	5,40
Суп картоф.с курин.фрикадельками,с зелень	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
<b>Всего в обед</b>	<b>918гр.</b>		<b>816,39</b>	<b>24,24</b>	<b>21,19</b>	<b>115,81</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1521,57</b>	<b>41,77</b>	<b>50,87</b>	<b>206,50</b>
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

*[Signature]*

Калькулятор