

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № \_\_\_\_\_ г.о. Чапаевск

*Степанин*

# МЕНЮ

1 - 4 классы

1 день 2 неделя

На 02 марта 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>82,06</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530гр.</b>		<b>574,40</b>	<b>16,52</b>	<b>15,20</b>	<b>91,63</b>
<b>Обед:</b>		<b>114,91</b>				
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	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>773гр.</b>		<b>679,09</b>	<b>24,22</b>	<b>27,83</b>	<b>82,68</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
Булочка с маком	100гр.		347,00	7,60	11,30	53,30
Чай с сахаром	200гр.		40,00	0,53		9,47
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>387,00</b>	<b>8,13</b>	<b>11,30</b>	<b>62,77</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1640,49</b>	<b>48,87</b>	<b>54,33</b>	<b>237,08</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Степанин*

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити"



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № \_\_\_\_\_ г.о. Чапаевск

*Степанин*

# МЕНЮ

5 - 11 классы

1 день 2 неделя

На 02 марта 2026 г.



Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>95,46</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>600гр.</b>		<b>648,40</b>	<b>18,01</b>	<b>17,79</b>	<b>102,81</b>
<b>Обед:</b>		<b>133,65</b>				
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	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>792,30</b>	<b>27,78</b>	<b>33,86</b>	<b>93,98</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1440,70</b>	<b>45,79</b>	<b>51,65</b>	<b>196,79</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Степанин*

13 km

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.С.



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 1 г.о. Чапаевск

Степанова Е.И.

# МЕНЮ

1 - 4 классы  
1 день 2 неделя

На 02 марта 2026 г.

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

Степкина О.С.



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 1 г.о. Чапаевск

Степанова Е.И.

# МЕНЮ

5 - 11 классы  
1 день 2 неделя

На 02 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530гр.</b>		<b>574,40</b>	<b>16,52</b>	<b>15,20</b>	<b>91,63</b>
<b>Обед:</b>						
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	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>773гр.</b>		<b>679,09</b>	<b>24,22</b>	<b>27,83</b>	<b>82,68</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1253,49</b>	<b>40,74</b>	<b>43,03</b>	<b>174,31</b>
<b>Стоимость</b>		<b>196,97</b>				

Зав. Производством

*Степанова Е.И.*

Калькулятор

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>600гр.</b>		<b>648,40</b>	<b>18,01</b>	<b>17,79</b>	<b>102,81</b>
<b>Обед:</b>						
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	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>792,30</b>	<b>27,78</b>	<b>33,86</b>	<b>93,98</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1440,70</b>	<b>45,79</b>	<b>51,65</b>	<b>196,79</b>
<b>Стоимость</b>		<b>229,11</b>				

Зав. Производством

*Степанова Е.И.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанова Елена Сергеевна С.А.



# МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 2 неделя

На 03 марта 2026 г.

Наименование блюд	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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>510гр.</b>		<b>776,96</b>	<b>22,80</b>	<b>30,38</b>	<b>103,71</b>
<b>обед:</b>		<b>114,91</b>				
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
Тфтели 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
<b>Всего в обед</b>	<b>753гр.</b>		<b>920,11</b>	<b>31,28</b>	<b>23,62</b>	<b>130,35</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
Пирожок с повидлом	100гр.		266,00	5,75	2,33	55,56
Кисель	200гр.		145,08	0,24	0,12	35,76
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>411,08</b>	<b>5,99</b>	<b>2,45</b>	<b>91,32</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2108,15</b>	<b>60,07</b>	<b>56,45</b>	<b>325,38</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Степанова Е.С.*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

(Степкина О.Г.)



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанова Елена Сергеевна С.А.



# МЕНЮ

5 - 11 классы  
2 день 2 неделя

На 03 марта 2026 г.

Наименование блюд	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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560гр.</b>		<b>799,66</b>	<b>25,06</b>	<b>28,90</b>	<b>110,47</b>
<b>обед:</b>		<b>133,65</b>				
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
Тфтели 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
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>1101,46</b>	<b>37,37</b>	<b>30,23</b>	<b>149,71</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1901,12</b>	<b>62,43</b>	<b>59,13</b>	<b>260,18</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*Степанова Е.С.*

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанова Светлана С.А.



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
2 день 2 неделя

На 03 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>510гр.</b>		<b>776,96</b>	<b>22,80</b>	<b>30,38</b>	<b>103,71</b>
<b>обед:</b>						
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
<b>Всего в обед</b>	<b>753гр.</b>		<b>920,11</b>	<b>31,28</b>	<b>23,62</b>	<b>130,35</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1697,07</b>	<b>54,08</b>	<b>54,00</b>	<b>234,06</b>
<b>Стоимость</b>		<b>196,97</b>				

Зав. Производством

Степанова

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

Истепкина О.Г.



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанова Светлана С.А.



5 - 11 классы  
2 день 2 неделя

На 03 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>завтрак:</b>						
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>560гр.</b>		<b>799,66</b>	<b>25,06</b>	<b>28,90</b>	<b>110,47</b>
<b>обед:</b>						
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
<b>Всего в обед</b>	<b>883гр.</b>		<b>1101,46</b>	<b>37,37</b>	<b>30,23</b>	<b>149,71</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1901,12</b>	<b>62,43</b>	<b>59,13</b>	<b>260,18</b>
<b>Стоимость</b>		<b>229,11</b>				

Зав. Производством

Степанова

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 г.о. Чапаевск



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 2 неделя

На 04 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>544гр.</b>		<b>608,86</b>	<b>25,47</b>	<b>14,84</b>	<b>92,09</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>768гр.</b>		<b>797,62</b>	<b>18,20</b>	<b>16,62</b>	<b>90,98</b>
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
<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>1724,48</b>	<b>52,00</b>	<b>37,58</b>	<b>240,34</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 г.о. Чапаевск



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 2 неделя

На 04 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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>564гр.</b>		<b>612,83</b>	<b>25,53</b>	<b>14,84</b>	<b>93,03</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>908гр.</b>		<b>885,31</b>	<b>19,83</b>	<b>19,25</b>	<b>102,65</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1498,14</b>	<b>45,36</b>	<b>34,09</b>	<b>195,68</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*  
/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 г.о. Чапаевск

*Степанова Валентина С.А.*



## МЕНЮ

1 - 4 классы  
3 день 2 неделя

На 04 марта 2026 г.

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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>544гр.</b>		<b>608,86</b>	<b>25,47</b>	<b>14,84</b>	<b>92,09</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>768гр.</b>		<b>797,62</b>	<b>18,20</b>	<b>16,62</b>	<b>90,98</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1406,48</b>	<b>43,67</b>	<b>31,46</b>	<b>183,07</b>
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

*Степанова Валентина С.А.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам.директора ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*  
/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 г.о. Чапаевск

*Степанова Валентина С.А.*



## МЕНЮ

5 - 11 классы  
3 день 2 неделя

На 04 марта 2026 г.

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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>564гр.</b>		<b>612,83</b>	<b>25,53</b>	<b>14,84</b>	<b>93,03</b>
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
<b>Всего в обед</b>	<b>908гр.</b>		<b>885,31</b>	<b>19,83</b>	<b>19,25</b>	<b>102,65</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1498,14</b>	<b>45,36</b>	<b>34,09</b>	<b>195,68</b>
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

*Степанова Валентина С.А.*

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 городского округа Чкаловский Самарской области

/Степанова Анна Владимировна/

## МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 2 недели

На 05 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>82,06</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>505гр.</b>		<b>684,12</b>	<b>24,08</b>	<b>24,51</b>	<b>90,48</b>
<b>Обед:</b>		<b>114,91</b>				
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 курицы 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
<b>Всего в обед</b>	<b>760гр.</b>		<b>813,61</b>	<b>27,15</b>	<b>22,90</b>	<b>118,93</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
Плюшка Московская	100гр.		370,00	7,08	13,14	55,74
Кисломолочный продукт кефир	200гр.		118,00	5,81	6,40	8,00
<b>Всего в полдник</b>	<b>300гр.</b>		<b>488,00</b>	<b>12,89</b>	<b>19,54</b>	<b>63,74</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1985,73</b>	<b>64,12</b>	<b>66,95</b>	<b>273,15</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

Зам. директора ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 137 городского округа Чкаловский Самарской области

/Степанова Анна Владимировна/

## МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 2 недели

На 05 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>		<b>95,46</b>				
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>555гр.</b>		<b>743,44</b>	<b>24,89</b>	<b>28,28</b>	<b>96,04</b>
<b>Обед:</b>		<b>133,65</b>				
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 курицы 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
<b>Всего в обед</b>	<b>910гр.</b>		<b>929,26</b>	<b>31,56</b>	<b>28,66</b>	<b>136,84</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1672,70</b>	<b>56,45</b>	<b>56,94</b>	<b>232,88</b>

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанов Александр С.А.



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
4 день 2 неделя

На 05 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Обед:</b>						
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 курицы 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"  
/Степкина О.Г./



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск

Степанов Александр С.А.



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
4 день 2 неделя

На 05 марта 2026 г.

Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>Завтрак:</b>						
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
<b>Обед:</b>						
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 курицы 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 № 13 г.о. Чапаевск  
/Степанова С.А./



### МЕНЮ

1 - 4 классы  
5 день 2 неделя

На 06 марта 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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>507,5гр.</b>		<b>559,22</b>	<b>23,85</b>	<b>12,88</b>	<b>86,27</b>
<b>Обед:</b>		<b>114,91</b>				
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 курицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		103,32	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
<b>Всего в обед</b>	<b>700,5гр.</b>		<b>699,11</b>	<b>22,65</b>	<b>21,61</b>	<b>108,18</b>
<b>полдник:</b>		<b>39,46</b>				
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>1664,93</b>	<b>54,1</b>	<b>49,05</b>	<b>255,78</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Утверждаю

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

Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 13 г.о. Чапаевск  
/Степанова С.А./



### МЕНЮ

5 - 11 классы  
5 день 2 неделя

На 06 марта 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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>570гр.</b>		<b>667,97</b>	<b>30,66</b>	<b>16,48</b>	<b>98,33</b>
<b>Обед:</b>		<b>133,65</b>				
Салат из белокочанной 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 курицы	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
<b>Всего в обед</b>	<b>873гр.</b>		<b>864,76</b>	<b>28,45</b>	<b>29,37</b>	<b>125,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1532,73</b>	<b>59,11</b>	<b>45,85</b>	<b>224,21</b>

Зав. Производством

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 130 г.о. Чапаевск

Степанова С.А.



# МЕНЮ

5 день 2 неделя

На 06 марта 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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>507,5гр.</b>		<b>559,22</b>	<b>23,85</b>	<b>12,88</b>	<b>86,27</b>
<b>Обед:</b>						
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 курицы	37,5/150гр.		241,50	12,36	12,66	19,51
Компот из кураги	180гр.		103,32	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
<b>Всего в обед</b>	<b>700,5гр.</b>		<b>699,11</b>	<b>22,65</b>	<b>21,61</b>	<b>108,18</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1258,33</b>	<b>46,5</b>	<b>34,49</b>	<b>194,45</b>
Стоимость		196,97				

Зав. Производством

Калькулятор

Утверждаю

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



Согласовано

Директор ГБОУ Школа № 130 г.о. Чапаевск

Степанова С.А.



# МЕНЮ

5 день 2 неделя

На 06 марта 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
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
<b>Всего в завтрак</b>	<b>570гр.</b>		<b>667,97</b>	<b>30,66</b>	<b>16,48</b>	<b>98,33</b>
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной 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 курицы	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
<b>Всего в обед</b>	<b>873гр.</b>		<b>864,76</b>	<b>28,45</b>	<b>29,37</b>	<b>125,88</b>
<b>Всего за день</b>			<b>1532,73</b>	<b>59,11</b>	<b>45,85</b>	<b>224,21</b>
Стоимость		229,11				

Зав. Производством

Калькулятор