

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_ г.

Ген. директор \_\_\_\_\_  
должность \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_

Трухтанова О.Ю.  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 19.09.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		247,19	7,08	5,13	43,13	203
Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/30		207,83	5,92	15,82	10,35	279,5
Кофейный напиток с молоком	200		86,85	1,45	1,25	17,37	379
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>58,67</b>	<b>682,52</b>	<b>16,66</b>	<b>30,30</b>	<b>85,98</b>	
<b>обед</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		100,99	1,69	5,14	10,56	82
Плов из птицы со свежим огурцом	250/30		391,07	20,28	12,36	49,67	934,01
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>776</b>	<b>76,05</b>	<b>707,38</b>	<b>27,30</b>	<b>19,10</b>	<b>107,79</b>	
<b>полдник</b>							
Пирожок с картофелем	75		182,65	4,88	2,70	33,00	405
Компот из свежих яблок	180		76,77	0,14	0,14	18,50	342
<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>45</b>	<b>259,42</b>	<b>5,02</b>	<b>2,84</b>	<b>51,50</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 649,32</b>	<b>48,98</b>	<b>52,24</b>	<b>245,27</b>	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир



# МЕНЮ НА 19.09.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Масло порционнo	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100		222,50	6,14	16,83	11,48	279,5
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		247,19	7,08	5,13	43,13	203
Кофейный напиток с молоком	200		86,85	1,45	1,25	17,37	379
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>99</b>	<b>772,11</b>	<b>19,08</b>	<b>32,21</b>	<b>102,11</b>	
<b>обед</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		128,04	2,19	6,17	14,12	82
Плов из птицы со свежим огурцом	310		494,90	20,65	18,43	61,44	291,16
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Хлеб ржаной	60		113,29	3,60	0,60	26,38	
<b>Итого за обед</b>	<b>896</b>	<b>129</b>	<b>925,98</b>	<b>30,84</b>	<b>27,00</b>	<b>141,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 698,09</b>	<b>49,92</b>	<b>59,21</b>	<b>244,03</b>	

Калькулятор

*ЕА*

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО



подпись \_\_\_\_\_  
 " " \_\_\_\_\_ г.

Ген. директор \_\_\_\_\_

должность

подпись



Груханова О.Ю.  
 расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 22.09.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5		282,35	8,68	8,28	43,08	173
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>562</b>	<b>58,67</b>	<b>485,63</b>	<b>12,19</b>	<b>10,01</b>	<b>86,01</b>	
<b>обед</b>							
Суп из овощей с курицей, зел. горошком и сметаной	200/15/5 /1		133,09	6,26	8,01	8,99	99
Мясо тушеное с овощами	50/50		322,83	11,10	29,68	2,72	256,05
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20		275,93	9,24	7,46	42,94	171,32
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
<b>Итого за обед</b>	<b>756</b>	<b>76,05</b>	<b>1 001,11</b>	<b>31,94</b>	<b>46,75</b>	<b>109,93</b>	
<b>полдник</b>							
Снежок	200		108,00	5,80	5,00	8,40	386
Булочка с повидлом	70		217,10	4,58	3,89	41,52	426
<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>45</b>	<b>325,1</b>	<b>10,38</b>	<b>8,89</b>	<b>49,92</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 811,84</b>	<b>54,51</b>	<b>65,65</b>	<b>245,86</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

*Е.А.*

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность



# МЕНЮ НА 22.09.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша пшениная вязкая молочная с маслом	250/5		344,87	10,78	9,30	54,26	173
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	622	99	573,13	15,03	11,33	102,19	
<b>обед</b>							
Суп из овощей с курицей, зел. горошком и сметаной	250/15/5 /1		169,24	6,65	9,06	11,24	99,03
Мясо тушеное с овощами	50/50		322,83	11,10	29,68	2,72	256,05
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	205		322,13	11,13	7,95	51,51	171,33
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Хлеб ржаной	60		113,29	3,60	0,60	26,38	
Итого за обед	876	129	1 171,18	36,89	49,09	139,55	
Итого за день:			1 744,31	51,92	60,42	241,74	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир