

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Ген. директор \_\_\_\_\_

Трухтанова О.Ю.

должность \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка подписи \_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 05.02.2026

## 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>							
Бутерброд с повидлом	30/40		179,80	3,12	1,16	40,06	2,03
Омлет натуральный	180/5		254,96	16,83	19,28	3,47	210
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>80,75</b>	<b>574,56</b>	<b>22,88</b>	<b>21,64</b>	<b>73,51</b>	
<b>обед</b>							
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		83,00	1,66	5,16	7,61	88,12
Мясо духовое с картофелем и огурцом	250/30		513,15	14,29	34,28	26,82	258,14
Компот из свежих яблок	180		76,77	0,14	0,14	18,50	342
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>746</b>	<b>109,16</b>	<b>848,34</b>	<b>21,42</b>	<b>41,18</b>	<b>90,51</b>	
<b>полдник</b>							
Гребешок с молоком сгущенным	100		453,47	12,90	9,78	78,41	405,16
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
<b>Итого за полдник</b>	<b>317</b>	<b>37,48</b>	<b>495,75</b>	<b>12,96</b>	<b>9,79</b>	<b>88,60</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 918,65</b>	<b>57,26</b>	<b>72,61</b>	<b>252,62</b>	

Калькулятор


 Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"подпись \_\_\_\_\_  
" " " \_\_\_\_\_ Г.  
расшифровка подписиГен. директор \_\_\_\_\_  
должность \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_Труханова О.Ю.  
расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 05.02.2026

## 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>							
Бутерброд с повидлом	40/45		217,30	3,18	1,16	49,81	2,06
Омлет натуральный	200/5		343,73	20,94	27,09	3,97	210
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>90,68</b>	<b>725,81</b>	<b>27,79</b>	<b>29,75</b>	<b>88,76</b>	
<b>обед</b>							
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		103,75	2,08	6,45	9,51	88,14
Мясо духовое с картофелем и огурцом	280/30		546,94	14,86	35,38	30,80	258,15
Компот из свежих яблок	180		76,77	0,14	0,14	18,50	342
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>866</b>	<b>126,96</b>	<b>990,6</b>	<b>25,08</b>	<b>44,37</b>	<b>115,19</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 716,41</b>	<b>52,87</b>	<b>74,12</b>	<b>203,95</b>	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

должность

подпись

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 06.02.2026

## 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>							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5		265,82	8,34	9,31	37,01	173
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>80,75</b>	<b>491,7</b>	<b>12,53</b>	<b>11,33</b>	<b>84,73</b>	
<b>обед</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		91,00	1,58	4,69	10,40	82,04
Плов из птицы с соленым огурцом	250/30		462,27	19,97	18,34	54,25	291,12
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>746</b>	<b>109,16</b>	<b>822,53</b>	<b>26,89</b>	<b>24,63</b>	<b>119,93</b>	
<b>полдник</b>							
Булочка с корицей	100		299,34	8,36	5,74	53,55	438
Компот из лесных ягод	200		91,24	0,26	0,10	21,86	345
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>37,48</b>	<b>390,58</b>	<b>8,62</b>	<b>5,84</b>	<b>75,41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 704,81</b>	<b>48,04</b>	<b>41,8</b>	<b>280,07</b>	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО



подпись расшифровка подписи

г.

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

должность подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 06.02.2026

## 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>							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	250/5		320,93	10,42	10,61	45,75	173
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	615	90,68	546,81	14,61	12,63	93,47	
<b>обед</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		113,75	1,98	5,86	13,00	82,12
Плов из птицы с соленым огурцом	280/30		493,35	20,64	18,43	61,13	291,15
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	866	126,96	964,08	30,63	26,69	148,21	
Итого за день:			1 510,89	45,24	39,32	241,68	

Калькулятор

  
 Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

должность

подпись

расшифровка подписи

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Г. \_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 09.02.2026

## 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>							
Сыр порционно	15		53,75	3,48	4,43		15
Курага	20		34,80	0,80	0,05	8,30	122
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5		226,94	6,09	7,39	33,82	175
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>80,75</b>	<b>480,27</b>	<b>14,04</b>	<b>13,37</b>	<b>77,10</b>	
<b>обед</b>							
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1		130,00	4,72	5,44	15,49	102
Котлета из мяса с томатным соусом 50/50	100		228,92	6,58	18,64	8,75	268,5
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	150/5/30		224,18	6,05	6,14	36,16	203,13
Компот из свежих яблок	180		76,77	0,14	0,14	18,50	342
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>746</b>	<b>109,16</b>	<b>835,29</b>	<b>22,82</b>	<b>31,96</b>	<b>116,48</b>	
<b>полдник</b>							
Плюшка "Московская"	100		383,45	8,95	11,17	61,74	421
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>37,48</b>	<b>478,27</b>	<b>8,96</b>	<b>11,17</b>	<b>80,65</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 793,83</b>	<b>45,82</b>	<b>56,5</b>	<b>274,23</b>	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

подпись \_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ Г.

# МЕНЮ НА 09.02.2026

## 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>							
Сыр порционно	15		53,75	3,48	4,43		15
Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5		274,85	7,67	8,22	42,31	175
Курага	20		34,80	0,80	0,05	8,30	122
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>90,68</b>	<b>553,15</b>	<b>16,35</b>	<b>14,50</b>	<b>90,59</b>	
<b>обед</b>							
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		138,17	5,60	4,89	17,94	102,11
Котлета из мяса с томатным соусом 50/50	100		228,92	6,58	18,64	8,75	268,5
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	180/5/30		269,02	7,26	7,37	43,39	203,2
Компот из свежих яблок	180		76,77	0,14	0,14	18,50	342
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>866</b>	<b>126,96</b>	<b>976,02</b>	<b>27,58</b>	<b>33,44</b>	<b>144,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 529,17</b>	<b>43,93</b>	<b>47,94</b>	<b>235,55</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

  
 Азарова Евгения Анатольевна