

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

должность

подпись

Груханова О.Ю.

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 05.03.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
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
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за завтрак	505	80,75	574,56	22,88	21,64	73,51	
обед							
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
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
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	
Итого за обед	746	109,16	848,34	21,42	41,18	90,51	
полдник							
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
Итого за полдник	317	37,48	495,75	12,96	9,79	88,60	
Итого за день:			1 918,65	57,26	72,61	252,62	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"подпись _____
расшифровка подписи _____

Ген. директор

должность

подпись _____

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 05.03.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара


для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
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	
Итого за завтрак	550	90,68	725,81	27,79	29,75	88,76	
обед							
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		548,14	14,86	35,38	31,04	258,16
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	
Итого за обед	866	126,96	991,8	25,08	44,37	115,43	
Итого за день:			1 717,61	52,87	74,12	204,19	

Калькулятор

Повар-бригадир


 Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

должность



подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 06.03.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара


для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
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
Итого за завтрак	565	80,75	491,7	12,53	11,33	84,73	
обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		91,00	1,58	4,69	10,40	82,04
Плов из птицы со свежим огурцом	250/30		391,07	20,28	12,36	49,67	934,01
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за обед	746	109,16	751,33	27,20	18,65	115,35	
полдник							
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
Итого за полдник	300	37,48	390,58	8,62	5,84	75,41	
Итого за день:			1 633,61	48,35	35,82	275,49	

Калькулятор

Цовар-бригадир


 Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

подпись _____

расшифровка подписи _____

Г.



МЕНЮ НА 06.03.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
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	
обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		113,75	1,98	5,86	13,00	82,12
Плов из птицы со свежим огурцом	280/30		494,90	20,65	18,43	61,44	291,16
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	965,63	30,64	26,69	148,52	
Итого за день:			1 512,44	45,25	39,32	241,99	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"подпись _____
" " _____ г.
расшифровка подписи _____

Ген. директор

должность

подпись _____

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 10.03.2026
МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Сыр порционно	15		53,75	3,48	4,43		15
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5		226,94	6,09	7,39	33,82	175
Курага	20		34,80	0,80	0,05	8,30	122
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	500	80,75	480,27	14,04	13,37	77,10	
обед							
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	
Итого за обед	746	109,16	835,29	22,82	31,96	116,48	
полдник							
Плюшка "Московская"	100		383,45	8,95	11,17	61,74	421
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
Итого за полдник	300	37,48	478,27	8,96	11,17	80,65	
Итого за день:			1 793,83	45,82	56,5	274,23	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"подпись _____
расшифровка подписи _____
" " " " г.

Ген. директор

должность

Труханова О.Ю.

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 10.03.2026
МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Угледо ы	№ рецепт.
завтрак							
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	
Итого за завтрак	560	90,68	553,15	16,35	14,50	90,59	
обед							
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	
Итого за обед	866	126,96	976,02	27,58	33,44	144,96	
Итого за день:			1 529,17	43,93	47,94	235,55	

Калькулятор

Повар-бригадир


 Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

подпись расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 11.03.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Каша рисовая молочная с маслом	200/5		261,86	6,01	7,07	43,39	174
Яйцо вареное	50		78,50	6,35	5,75	0,35	209
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
Итого за завтрак	512	80,75	523,29	14,63	20,93	69,06	
обед							
Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	200/15/1		120,00	6,10	3,45	16,61	103
Капуста тушеная с мясом	250		435,27	15,46	31,93	20,73	321
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	736	109,16	849,51	27,64	37,28	97,62	
полдник							
Рулет с маком	100		333,83	8,98	12,64	46,00	701
Напиток из шиповника	200		101,60	0,32	0,14	24,44	388
Итого за полдник	300	37,48	435,43	9,30	12,78	70,44	
Итого за день:			1 808,23	51,57	70,99	237,12	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

должность

подпись

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 11.03.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Яйцо вареное	50		78,50	6,35	5,75	0,35	209
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250/5		315,98	7,50	7,80	53,73	174
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	582	90,68	627,36	17,59	22,26	89,40	
обед							
Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1		150,00	7,63	4,31	20,76	103,07
Капуста тушеная с мясом	280		458,24	16,23	32,98	23,24	321
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	846	126,96	965,22	31,87	39,69	118,08	
Итого за день:			1 592,58	49,46	61,95	207,48	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна