

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"



Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 01.10.2025

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара



для обучающихся 7-11 лет

| Наименование блюда | Выход (г) | Цена (руб) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | № 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 |
| Чай с лимоном | 200/7/10 | | 42,28 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 377 |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом | 200/5 | | 261,86 | 6,01 | 7,07 | 43,39 | 174 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 74,93 | 2,20 | 0,90 | 15,00 | |
| Итого за завтрак | 512 | 78,68 | 523,29 | 14,63 | 20,93 | 69,06 | |
| обед | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | | 124,88 | 3,67 | 1,50 | 25,00 | |
| Хлеб ржаной | 40 | | 75,52 | 2,40 | 0,40 | 17,58 | |
| Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 200/15/1 | | 150,76 | 7,00 | 4,20 | 16,52 | 103 |
| Капуста тушеная с мясом | 250 | | 435,27 | 15,46 | 31,93 | 20,73 | 321,07 |
| Компот из сухофруктов | 180 | | 93,84 | 0,01 | | 17,70 | 349 |
| Итого за обед | 736 | 110,17 | 880,27 | 28,54 | 38,03 | 97,53 | |
| 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 | 45 | 435,43 | 9,30 | 12,78 | 70,44 | |
| Итого за день: | | | 1 838,99 | 52,47 | 71,74 | 237,03 | |

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор
должность



Трухтанова О.Ю.
расшифровка подписи

МЕНЮ НА 01.10.2025

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 вязкая 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 | 99 | 627,36 | 17,59 | 22,26 | 89,40 | |
| обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 250/15/1 | | 175,91 | 7,63 | 4,31 | 20,76 | 103 |
| Капуста тушеная с мясом | 280 | | 458,24 | 16,23 | 32,98 | 23,24 | 321,1 |
| 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 | 129 | 991,13 | 31,87 | 39,69 | 118,08 | |
| Итого за день: | | | 1 618,49 | 49,46 | 61,95 | 207,48 | |

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир