

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

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

Ген. директор \_\_\_\_\_

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 23.10.2025

## 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>							
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>78,68</b>	<b>574,56</b>	<b>22,88</b>	<b>21,64</b>	<b>73,51</b>	
<b>обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1		91,85	1,66	5,16	7,61	88
Мясо духовое с картофелем и свежим 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	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
<b>Итого за обед</b>	<b>746</b>	<b>110,17</b>	<b>857,19</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>45</b>	<b>495,75</b>	<b>12,96</b>	<b>9,79</b>	<b>88,60</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 927,5</b>	<b>57,26</b>	<b>72,61</b>	<b>252,62</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



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



Ген. директор

должность

подпись

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 23.10.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<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>99</b>	<b>725,81</b>	<b>27,79</b>	<b>29,75</b>	<b>88,76</b>	
<b>обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1		111,63	2,02	6,20	9,36	88
Мясо духовое с картофелем и свежим 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	
<b>Итого за обед</b>	<b>866</b>	<b>129</b>	<b>999,68</b>	<b>25,02</b>	<b>44,12</b>	<b>115,28</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 725,49</b>	<b>52,81</b>	<b>73,87</b>	<b>204,04</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"



Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.  
расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 24.10.2025

## 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 "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/5		265,82	8,34	9,31	37,01	173
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>565</b>	<b>78,68</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		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
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>110,17</b>	<b>761,32</b>	<b>27,31</b>	<b>19,10</b>	<b>115,51</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>45</b>	<b>390,58</b>	<b>8,62</b>	<b>5,84</b>	<b>75,41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 643,6</b>	<b>48,46</b>	<b>36,27</b>	<b>275,65</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи



# МЕНЮ НА 24.10.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша "Геркулес" 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>99</b>	<b>546,81</b>	<b>14,61</b>	<b>12,63</b>	<b>93,47</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
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>866</b>	<b>129</b>	<b>979,92</b>	<b>30,85</b>	<b>27,00</b>	<b>149,64</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 526,73</b>	<b>45,46</b>	<b>39,63</b>	<b>243,11</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 27.10.2025

## 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>							
Сыр порционно	15		53,75	3,48	4,43		15
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
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	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>78,68</b>	<b>481,59</b>	<b>13,02</b>	<b>13,54</b>	<b>76,54</b>	
<b>обед</b>							
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1		142,39	4,72	5,44	15,49	102
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	150/5/30		280,72	7,32	8,56	43,49	203,12
Котлета из мяса в томатном соусе 50/50	100		228,92	6,58	18,64	8,75	268,5
Компот из свежих яблок и кураги	180		99,27	0,98	0,10	23,33	348,1
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>110,17</b>	<b>926,72</b>	<b>24,93</b>	<b>34,34</b>	<b>128,64</b>	
<b>полдник</b>							
Плюшка "Московская"	150		566,94	13,42	15,85	92,61	421,05
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>45</b>	<b>661,76</b>	<b>13,43</b>	<b>15,85</b>	<b>111,52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>2 070,07</b>	<b>51,38</b>	<b>63,73</b>	<b>316,7</b>	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"



Ген. директор

должность

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи



# МЕНЮ НА 27.10.2025

## МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<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
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
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>630</b>	<b>99</b>	<b>554,48</b>	<b>15,34</b>	<b>14,67</b>	<b>90,03</b>	
<b>обед</b>							
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		166,65	5,90	5,55	19,34	102
Котлета из мяса в томатном соусе 50/50	100		228,92	6,58	18,64	8,75	268,5
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215		314,02	8,44	8,72	50,33	203
Компот из свежих яблок и кураги	180		99,27	0,98	0,10	23,33	348,1
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>129</b>	<b>1 072</b>	<b>29,90</b>	<b>35,41</b>	<b>158,13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 626,48</b>	<b>45,24</b>	<b>50 08</b>	<b>248,16</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна