

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Грухтанова О.Ю.  
расшифровка подписи

Ген. директор

должность

подпись

СОГЛАСОВАНО

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

# МЕНЮ НА 18.12.2025

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>58,67</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 соленым 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>76,05</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



УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность



Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 18.12.2025

## 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 соленым 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>129</b>	<b>998,48</b>	<b>25,02</b>	<b>44,12</b>	<b>115,04</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 724,29</b>	<b>52,81</b>	<b>73,87</b>	<b>203,8</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



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

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"



Ген. директор \_\_\_\_\_

должность \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_

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

# МЕНЮ НА 19.12.2025

## 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>58,67</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 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>76,05</b>	<b>832,52</b>	<b>27,00</b>	<b>25,08</b>	<b>120,09</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>1 714,8</b>	<b>48,15</b>	<b>42,25</b>	<b>280,23</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



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

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность



Груханова О.Ю.  
 расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 19.12.2025

## 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	
Итого за завтрак	615	99	546,81	14,61	12,63	93,47	
<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 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	129	978,37	30,84	27,00	149,33	
Итого за день:			1 525,18	45,45	39,63	242,8	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



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

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор



должность \_\_\_\_\_  
 подпись \_\_\_\_\_

Трухтанова О.Ю.  
 расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 22.12.2025

## 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>58,67</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
Котлеты 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	150/5/30		280,72	7,32	8,56	43,49	203,12
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>76,05</b>	<b>926,72</b>	<b>24,93</b>	<b>34,34</b>	<b>128,64</b>	
<b>полдник</b>							
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
Плюшка "Московская"	150		566,94	13,42	15,85	92,61	421,05
<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

Повар-бригадир

  
 Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



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



УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 22.12.2025

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
Котлеты 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