

СОГЛАСОВАНО



подпись расшифровка подписи

г.

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология Питания"



Ген. директор

должность

подпись

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 05.10.2026**МБОУ "Школа №116" г.о. Самара***для обучающихся 7-11 лет*

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<u>завтрак</u>							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша пшенная вязкая молочная с маслом	200/5		282,35	8,68	8,28	43,08	173
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за завтрак	562	85	485,63	12,19	10,01	86,01	
<u>обед</u>							
Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	200/15/5 /1		133,09	6,26	8,01	8,99	99
Мясо тушеное по-домашнему	100		252,17	13,93	20,71	2,51	256,04
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20		206,29	8,70	6,12	39,10	171,32
Компот из сухофруктов	180		79,10	0,01		15,58	349
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	756	114,91	846,07	34,23	36,44	103,76	
<u>полдник</u>							
Булочка с повидлом обсыпная	100		232,55	7,25	14,91	67,95	426
Снежок	200		108,00	5,80	5,00	8,40	386
Итого за полдник	300	39,46	340,55	13,05	19,91	76,35	
Итого за день:			1 672,25	59,47	66,36	266,12	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

подпись _____
расшифровка подписи _____ г.УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология Питания"Тарабаева В.В.
подпись _____
расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 05.10.2026

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 пшениная вязкая молочная с маслом	250/5		344,87	10,78	9,30	54,26	173
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	632	95,46	598,1	15,76	11,63	107,19	
обед							
Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5		169,24	6,65	9,06	11,24	99,03
Мясо тушеное по-домашнему	/1						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	100		252,17	13,93	20,71	2,51	256,04
Компот из сухофруктов	180/5/20		322,13	11,13	7,95	51,51	171,33
Хлеб пшеничный	180		79,10	0,01		15,58	349
Хлеб ржаной	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
	60		113,29	3,60	0,60	26,38	
Итого за обед	876	133,65	1 085,78	39,72	40,12	137,22	
Итого за день:			1 683,88	55,48	51,75	244,41	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология Питания"

подпись расшифровка подписи

Ген. директор

должность

Тарабаева В.В.

подпись расшифровка подписи

МЕНЮ НА 06.10.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Бутерброд с повидлом	30/40		179,80	3,12	1,16	40,06	2,03
Омлет натуральный	150/5		212,87	14,75	15,89	2,70	210,05
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	502	85	584,8	22,33	18,86	82,95	
обед							
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1		119,00	6,39	4,11	14,01	101,01
Шницель мясной "Школьный" с томатным соусом	50/50		229,99	5,78	19,12	8,74	271,06
Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	150/5/45		178,57	3,80	8,75	21,16	312,08
Напиток из шиповника	180		71,49	0,29	0,13	17,01	388
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за обед	796	114,91	824,42	23,06	34,31	108,50	
полдник							
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Плюшка "Московская"	100		256,69	8,93	9,52	58,85	421,06
Итого за полдник	310	39,46	296,59	8,93	9,52	68,83	
Итого за день:			1 705,81	54,32	62,69	260,28	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология Питания"

подпись _____ расшифровка подписи _____

Ген. директор

должность

подпись _____

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 06.10.2026**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	30/40		179,80	3,12	1,16	40,06	2,03
Омлет натуральный	200/5		276,76	19,82	20,27	3,76	210
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	552	95,46	648,69	27,40	23,24	84,01	
обед							
Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1		145,65	5,78	6,54	15,92	101,05
Шницель мясной "Школьный" с томатным соусом	50/50		229,99	5,78	19,12	8,74	271,06
Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	180/5/45		193,73	3,96	8,21	26,00	312,03
Напиток из шиповника	180		71,49	0,29	0,13	17,01	388
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	896	133,65	904	23,81	36,40	124,05	
Итого за день:			1 552,69	51,21	59,64	208,06	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО



подпись _____ расшифровка подписи _____

Г. _____

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология Питания"

Ген. директор

должность _____

подпись _____

Тарабаева В.В.
расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 07.10.2026

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
Яйцо вареное	50		78,50	6,35	5,75	0,35	209
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5		302,30	7,66	7,31	51,30	174
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
Итого за завтрак	505	85	561,35	16,22	21,16	76,76	
обед							
Кнели куриные с томатным соусом	50/50		139,87	7,39	10,15	4,75	301,11
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью	60		67,18	0,92	4,05	6,62	45
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1		130,00	4,72	5,44	15,49	102
Вермишель отварная с маслом	150/5		194,00	5,60	4,80	31,90	203
Компот ягодный	180		66,05	0,20	0,12	15,69	345
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за обед	776	114,91	772,52	24,16	26,16	112,03	
полдник							
Пирожок с яблоком	100		269,00	5,67	5,13	50,77	470
Компот из сухофруктов	200		82,60	0,01		16,64	349
Итого за полдник	300	39,46	351,6	5,68	5,13	67,41	
Итого за день:			1 685,47	46,06	52,45	256,2	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

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

Ген. директор

должность

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 07.10.2026
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 кукурузная молочная с маслом	250/5		365,71	9,54	8,10	63,44	174
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	575	95,46	674,71	19,57	22,55	98,90	
обед							
Салат витаминный из белокочанной капусты с морковью	100		94,23	1,53	5,08	10,34	45
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		138,17	5,60	4,89	17,94	102,11
Кнели куриные с томатным соусом	50/50		139,87	7,39	10,15	4,75	301,11
Вермишель отварная с маслом	180/5		247,19	7,08	5,13	43,13	203
Компот ягодный	180		66,05	0,20	0,12	15,69	345
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	936	133,65	948,65	29,80	27,77	148,23	
Итого за день:			1 623,36	49,37	50,32	247,13	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

подпись _____ расшифровка подписи _____
 " " " " Г.

УТВЕРЖДАЮ
 ООО "Технология Питания"

Ген. директор

должность

подпись

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 08.10.2026

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		52,50	3,48	4,43		15
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20		342,90	14,18	8,93	61,08	283,05
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	505	85	585,15	22,06	15,16	101,06	
обед							
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		83,00	1,66	5,16	7,61	88,12
Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом	50/50		134,59	6,60	8,21	8,57	294,01
Каша перловая с овощами и огурцом	150/5		282,15	4,80	14,68	32,58	171,17
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	721	114,91	751,93	18,53	29,79	104,84	
полдник							
Гребешок с молоком сгущенным	100		305,22	11,76	10,20	73,17	405,16
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Итого за полдник	317	39,46	347,5	11,82	10,21	83,36	
Итого за день:			1 684,58	52,41	55,16	289,26	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

подпись _____ расшифровка подписи _____
 " " " г.



Ген. директор

должность

подпись

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология Питания"

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 08.10.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Сыр порционно	15		52,50	3,48	4,43		15
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	250/20		463,80	17,76	11,19	73,01	283,06
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	555	95,46	706,05	25,64	17,42	112,99	
обед							
Ши из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		103,75	2,08	6,45	9,51	88,14
Тефтели куриные с томатно-сметанным соусом	50/50		134,59	6,60	8,21	8,57	294,01
Каша перловая с овощами и огурцом	180/5		306,72	5,43	14,75	37,92	171,19
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	841	133,65	884,97	22,25	31,95	130,88	
Итого за день:			1 591,02	47,89	49,37	243,87	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО



подпись _____ расшифровка подписи _____
 " " " г.

УТВЕРЖДАЮ
 ООО "Технология Питания"

Ген. директор

должность

подпись _____
 расшифровка подписи _____

Тарабаева В.В.

МЕНЮ НА 09.10.2026

МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Бутерброд с повидлом	30/40		179,80	3,12	1,16	40,06	2,03
Каша геркулесовая 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	20		49,95	1,47	0,60	10,00	943
Итого за завтрак	505	85	535,47	12,93	11,07	97,05	
обед							
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
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		79,10	0,01		15,58	349
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за обед	746	114,91	736,59	27,20	18,65	113,23	
полдник							
Булочка с корицей	100		260,50	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	39,46	351,74	8,62	5,84	75,41	
Итого за день:			1 623,8	48,75	35,56	285,69	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология Питания"подпись _____
расшифровка подписи _____

Ген. директор

должность

подпись

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 09.10.2026
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	30/40		179,80	3,12	1,16	40,06	2,03
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	585	95,46	665,51	17,21	13,27	120,79	
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		79,10	0,01		15,58	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	133,65	950,89	30,64	26,69	146,40	
Итого за день:			1 616,4	47,85	39,96	267,19	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология Питания"подпись _____
расшифровка подписи _____

Ген. директор

должность

Тарабаева В.В.

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 12.10.2026
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		52,50	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 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	507	85	481,4	14,10	13,38	77,31	
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	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	736	114,91	810,32	22,09	31,66	111,48	
полдник							
Компот из сухофруктов	200		82,60	0,01		16,64	349
Плюшка "Московская"	100		256,69	8,93	9,52	58,85	421,06
Итого за полдник	300	39,46	339,29	8,94	9,52	75,49	
Итого за день:			1 631,01	45,13	54,56	264,28	

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

СОГЛАСОВАНО

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

Ген. директор

должность

Тарабаева В.В.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 12.10.2026
МБОУ "Школа №116" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Сыр порционно	15		52,50	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 лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	567	95,46	554,28	16,41	14,51	90,80	
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	133,65	976,02	27,58	33,44	144,96	
Итого за день:			1 530,3	43,99	47,95	235,76	

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир