

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

*Сед. Т. Н. Смирнов*  
подпись      расшифровка подписи  
"   "   Г.

Ген. директор

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

**МЕНЮ НА 18.12.2025****МБОУ "Школа №40" г.о. Самара**

для обучающихся 7-11 лет



| Наименование блюда                                    | Выход<br>(г) | Цена<br>(руб) | Ккал           | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | №<br>рецепт. |
|-------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b><u>завтрак</u></b>                                 |              |               |                |              |              |               |              |
| 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         |              |
| <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>505</b>   | <b>63,73</b>  | <b>574,56</b>  | <b>22,88</b> | <b>21,64</b> | <b>73,51</b>  |              |
| <b><u>обед</u></b>                                    |              |               |                |              |              |               |              |
| Хлеб ржаной                                           | 40           |               | 75,52          | 2,40         | 0,40         | 17,58         |              |
| 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         |              |
| <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><u>полдник</u></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

Ефремова С.А.

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

*Сул. Т. Н. Сидорова*  
 подпись расшифровка подписи  
 " " Г.

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи



# МЕНЮ НА 18.12.2025

## МБОУ "Школа №40" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



| Наименование блюда                                    | Выход<br>(г) | Цена<br>(руб) | Ккал     | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | №<br>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        |              |
| Итого за завтрак                                      | 550          | 99            | 725,81   | 27,79 | 29,75 | 88,76        |              |
| <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        |              |
| Итого за обед                                         | 866          | 129           | 998,48   | 25,02 | 44,12 | 115,04       |              |
| Итого за день:                                        |              |               | 1 724,29 | 52,81 | 73,87 | 203,8        |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир