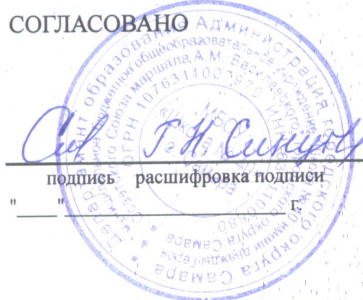




# МЕНЮ НА 28.01.2026

## 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>завтрак</b>                                   |              |               |          |       |       |              |              |
| 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 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          | 71,4          | 523,29   | 14,63 | 20,93 | 69,06        |              |
| <b>обед</b>                                      |              |               |          |       |       |              |              |
| 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     |               | 120,00   | 6,10  | 3,45  | 16,61        | 103          |
| Капуста тушеная с мясом                          | 250          |               | 435,27   | 15,46 | 31,93 | 20,73        | 321          |
| Компот из сухофруктов                            | 180          |               | 93,84    | 0,01  |       | 17,70        | 349          |
| Итого за обед                                    | 736          | 96,52         | 849,51   | 27,64 | 37,28 | 97,62        |              |
| <b>полдник</b>                                   |              |               |          |       |       |              |              |
| 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          | 39,46         | 435,43   | 9,30  | 12,78 | 70,44        |              |
| Итого за день:                                   |              |               | 1 808,23 | 51,57 | 70,99 | 237,12       |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_  
" " г.Ген. директор  
\_\_\_\_\_  
должность \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_Трухтанова О.Ю.  
\_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_**МЕНЮ НА 28.01.2026**  
**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>                                   |              |               |                 |              |              |               |              |
| Масло порционное                                 | 10           |               | 65,72           | 0,01         | 7,20         | 0,13          | 14           |
| Яйцо вареное                                     | 50           |               | 78,50           | 6,35         | 5,75         | 0,35          | 209          |
| Каша рисовая 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         |              |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>582</b>   | <b>80,18</b>  | <b>627,36</b>   | <b>17,59</b> | <b>22,26</b> | <b>89,40</b>  |              |
| <b>обед</b>                                      |              |               |                 |              |              |               |              |
| Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью | 250/15/1     |               | 150,00          | 7,63         | 4,31         | 20,76         | 103,07       |
| Капуста тушеная с мясом                          | 280          |               | 458,24          | 16,23        | 32,98        | 23,24         | 321          |
| 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>846</b>   | <b>112,26</b> | <b>965,22</b>   | <b>31,87</b> | <b>39,69</b> | <b>118,08</b> |              |
| <b>Итого за день:</b>                            |              |               | <b>1 592,58</b> | <b>49,46</b> | <b>61,95</b> | <b>207,48</b> |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир