

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

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

Ген. директор

должность

подпись

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 06.03.2026

## 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>                               |              |               |                 |              |              |               |              |
| Хлеб пшеничный                               | 50           |               | 124,88          | 3,67         | 1,50         | 25,00         |              |
| Фрукт сезонный                               | 100          |               | 61,10           | 0,52         | 0,52         | 12,74         | 338,16       |
| 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          |
| <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>565</b>   | <b>71,4</b>   | <b>491,7</b>    | <b>12,53</b> | <b>11,33</b> | <b>84,73</b>  |              |
| <b>обед</b>                                  |              |               |                 |              |              |               |              |
| 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          |               | 93,84           | 0,01         |              | 17,70         | 349          |
| Хлеб пшеничный                               | 40           |               | 99,90           | 2,93         | 1,20         | 20,00         |              |
| <b>Итого за обед</b>                         | <b>746</b>   | <b>96,52</b>  | <b>751,33</b>   | <b>27,20</b> | <b>18,65</b> | <b>115,35</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>39,46</b>  | <b>390,58</b>   | <b>8,62</b>  | <b>5,84</b>  | <b>75,41</b>  |              |
| <b>Итого за день:</b>                        |              |               | <b>1 633,61</b> | <b>48,35</b> | <b>35,82</b> | <b>275,49</b> |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир

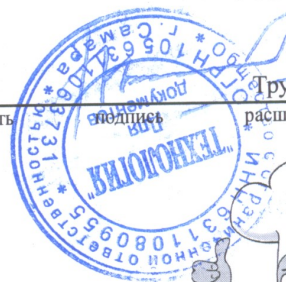
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

*Сид Т.Н. Сид*  
подпись      расшифровка подписи  
" " " " г.

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 06.03.2026

## 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>                               |              |               |          |       |       |              |              |
| Фрукт сезонный                               | 100          |               | 61,10    | 0,52  | 0,52  | 12,74        | 338,16       |
| 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                             | 615          | 80,18         | 546,81   | 14,61 | 12,63 | 93,47        |              |
| <b>обед</b>                                  |              |               |          |       |       |              |              |
| Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1      |               | 113,75   | 1,98  | 5,86  | 13,00        | 82,12        |
| 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          | 112,26        | 964,08   | 30,63 | 26,69 | 148,21       |              |
| <b>полдник</b>                               |              |               |          |       |       |              |              |
| Булочка с корицей                            | 150          |               | 448,09   | 12,85 | 8,53  | 79,98        | 438,04       |
| Компот из лесных ягод                        | 200          |               | 91,24    | 0,26  | 0,10  | 21,86        | 345          |
| Итого за полдник                             | 350          |               | 539,33   | 13,11 | 8,63  | 101,84       |              |
| Итого за день:                               |              |               | 2 050,22 | 58,35 | 47,95 | 343,52       |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир