

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

С.А. Ефремова  
подпись расшифровка подписи  
" " г.

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

должность

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ НА 11.03.2026****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><u>завтрак</u></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><u>обед</u></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><u>полдник</u></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"

*Сед Т. Н. Семенов*  
подпись расшифровка подписи

Ген. директор

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи



## МЕНЮ НА 11.03.2026

### 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>                                   |              |               |          |       |       |              |              |
| 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 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        |              |
| Итого за завтрак                                 | 582          | 80,18         | 627,36   | 17,59 | 22,26 | 89,40        |              |
| <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        |              |
| Итого за обед                                    | 846          | 112,26        | 965,22   | 31,87 | 39,69 | 118,08       |              |
| <b>полдник</b>                                   |              |               |          |       |       |              |              |
| Рулет с маком                                    | 150          |               | 494,33   | 13,33 | 18,48 | 68,63        | 701,02       |
| Напиток из шиповника                             | 200          |               | 101,60   | 0,32  | 0,14  | 24,44        | 388          |
| Итого за полдник                                 | 350          |               | 595,93   | 13,65 | 18,62 | 93,07        |              |
| Итого за день:                                   |              |               | 2 188,51 | 63,11 | 80,57 | 300,55       |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир