

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"



Ген. директор

должность



Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 20.11.2025

## 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>завтрак</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        |              |
| Итого за завтрак                                      | 505          | 63,73         | 574,56  | 22,88 | 21,64 | 73,51        |              |
| <b>обед</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 свежим огурцом            | 250/30       |               | 513,15  | 14,29 | 34,28 | 26,82        | 258          |
| 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        |              |
| Итого за обед                                         | 746          | 110,17        | 857,19  | 21,42 | 41,18 | 90,51        |              |
| <b>полдник</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          |
| Итого за полдник                                      | 317          | 45            | 495,75  | 12,96 | 9,79  | 88,60        |              |
| Итого за день:                                        |              |               | 1 927,5 | 57,26 | 72,61 | 252,62       |              |

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись: Борисова И.А.  
расшифровка подписи: И.А. Борисова  
г.о. Самара

Ген. директор: Труханова О.Ю.  
подпись: Труханова О.Ю.  
расшифровка подписи: О.Ю. Труханова  
г.о. Самара

**МЕНЮ НА 20.11.2025**  
**МБОУ "Школа №40" г.о. Самара**



для обучающихся 11-18 лет

| Наименование блюда                                    | Выход (г) | Цена (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 свежим огурцом            | 280/30    |            | 548,14   | 14,86 | 35,38 | 31,04        | 258,16       |
| 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        | 999,68   | 25,02 | 44,12 | 115,28       |              |
| Итого за день:                                        |           |            | 1 725,49 | 52,81 | 73,87 | 204,04       |              |

Калькулятор: Ефремова С.А.  
Повар-бригадир: \_\_\_\_\_