

Труханова О.Ю.

получилась матрица полных

МЕНЮ НА 21.01.2026

шаг II-7 взхитованьдо вло



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
--------------------	-----------	------------	------	-------	------	--------------	--------------

Задача

[illegible]

Page

Сагат витаминный из белокочанной капусты с морковью	60		67,18	0,92	4,05	6,62	45
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1		130,00	4,72	5,44	15,49	102
Кнели куриные с томатным соусом	50/50		122,28	8,48	6,73	6,92	301,11
Вермишель отварная с маслом	150/5		194,00	5,60	4,80	31,90	203
Компот яблочный	180		66,05	0,20	0,12	15,69	345
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	776	102,26	754,93	25,25	22,74	114,20	
Итого за день:			1 342	39,3	44,27	198,28	

Қазақстан Республикасының
Әділеттік

Федорова Ирина Александровна

Правда-60

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Иен. директор
Трухтанова О.Ю.
расшифровка подписи



МЕНЮ НА 22.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Кал.	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
--------------------	-----------	------------	------	-------	------	---------	-----------

завтрак

Бутерброд с повидлом	30/40	179,80	3,12	1,16	40,06	2,03
Омлет натюральный	180/5	254,96	16,83	19,28	3,47	210
Чай с сахаром	200/10	39,90	2,93	1,20	9,98	376
Хлеб пшеничный	40	99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за завтрак	505	75,65	574,56	22,88	21,64	73,51

обед

Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	83,00	1,66	5,16	7,61	88,12
Мясо луковое с картофелем и соусом	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	
Хлеб ржаной	40	75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	746	102,26	848,34	21,42	41,18	90,51
Итого за день:			1 422,9	44,3	62,82	164,02

Калькулятор
Федорова Ирина Александровна
подпись

Повар-бригадир

СОПАСОВАНО

ВТБЕРЖАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор _____
Труханова О.Ю.
расшифровка подписи



МЕНЮ НА 22.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Кал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
--------------------	-----------	------------	-----	-------	------	---------	-----------

завтрак

Бутерброд с повидлом	40/45	217,30	3,18	1,16	49,81	2,06
Омлет натюральный	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	84,95	725,81	27,79	29,75	88,76

обед

Пи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	103,75	2,08	6,45	9,51	88,14
Масо духовое с картофелем и 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	118,94	990,6	25,08	44,37	115,19
Итого за день:			1 716,41	52,87	74,12	203,95

Калькулятор
Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

Ген. директор _____
Труханова О.Ю.
расшифровка подписи_____ "____"
полное расшифровка подписи**МЕНЮ НА 23.01.2026**
МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда							Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
завтрак													
Фрукт сезонный	100	61,10	0,52	0,52	12,74	338,16							
	200/5	265,82	8,34	9,31	37,01	173							
	200/10	39,90			9,98	376							
	50	124,88	3,67	1,50	25,00								
Итого за завтрак													
	565	75,65	491,7	12,53	11,33	84,73							
обед													
Фрукт из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	91,00	1,58	4,69	10,40	82,04							
	250/30	462,27	19,97	18,34	54,25	291,12							
	180	93,84	0,01		17,70	349							
	40	99,90	2,93	1,20	20,00								
Хлеб пшеничный	40	75,52	2,40	0,40	17,58								
	40												
Итого за обед													
	746	102,26	822,53	26,89	24,63	119,93							
Итого за день:													
			1 314,23	39,42	35,96	204,66							

Калькулятор Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

Труханова О.Ю.
расшифровка подписи

Тен. директор



МЕНЮ НА 23.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№
--------------------	-----------	------------	------	-------	------	---------	---

завтрак

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	84,95	546,81	14,61	12,63	93,47	

обед

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 соевым соусом	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	118,94	964,08	30,63	26,69	148,21	
Итого за день:			1 510,89	45,24	39,32	241,68	

Калькулятор

Повар-бригадир

Федорова Ирина Александровна

Ген. директор
Груханова О.Ю.

МЕНЮ НА 24.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
--------------------	-----------	------------	------	-------	------	---------	-----------

завтрак							
Лжем порционно	40	106,00	0,16	0,12	27,28	2	
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250/5	335,92	10,35	8,06	55,37	173,17	377
Чай с лимоном	200/7/10	42,28	0,06	0,01	10,19		
Хлеб пшеничный	50	124,88	3,67	1,50	25,00		
Итого за завтрак	562	84,95	609,08	14,24	9,69	117,84	
Итого за день:			609,08	14,24	9,69	117,84	

Федорова Ирина Александровна

Калькулятор

Повар-бригадир

Ген. директор
Труханова О.Ю.
расшифровка подписи" " "
полпись
расшифровка подписиМЕНЮ НА 26.01.2026
МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда		Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
Завтрак								
Сыр порционно	15	200/5	226,94	53,75	3,48	4,43	33,82	15
	20	200/10	39,90	34,80	0,80	0,05	8,30	122
	50	200/10	39,90	124,88	3,67	1,50	25,00	376
	Чай с сахаром	50	124,88	3,67	1,50	9,98	25,00	
	Хлеб пшеничный	500	75,65	480,27	14,04	13,37	77,10	
Обед								
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	150/5/30	224,18	6,05	6,14	36,16	203,13	102
	100	150/5/30	228,92	6,58	18,64	8,75	268,5	
	180	150/5/30	76,77	0,14	0,14	18,50	342	
	40	150/5/30	99,90	2,93	1,20	20,00		
	40	150/5/30	75,52	2,40	0,40	17,58		
Хлеб пшеничный	746	102,26	835,29	22,82	31,96	116,48		
Итого за обед								
Итого за день:								

Федорова Ирина Александровна

Калькулятор

Повар-бригадир

МЕНЮ НА 26.01.2026
МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Кал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
--------------------	-----------	------------	-----	-------	------	---------	-----------

завтрак							
Сыр порционный	15	53,75	3,48	4,43	8,22	42,31	175
Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	274,85	7,67	8,22	8,22	42,31	175
Курата	20	34,80	0,80	0,05	8,30	8,30	122
Чай с сахаром	200/10	39,90			9,98	30,00	376
Хлеб пшеничный	60	149,85	4,40	1,80	30,00		
Итого за завтрак	560	84,95	553,15	16,35	14,50	90,59	
обед							
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	138,17	5,60	4,89	17,94	102,11	
Котлета из мяса с томатным соусом 50/50	100	228,92	6,58	18,64	8,75	268,5	
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	180/5/30	269,02	7,26	7,37	43,39	203,2	
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	118,94	976,02	27,58	33,44	144,96	
Итого за день:			1 529,17	43,93	47,94	235,55	

Калькулятор

Повар-бригадир

Федорова Ирина Александровна

Тех. директор _____
 Для подписи _____
 Трыханова О.Ю.
 расшифровка подписи



МЕНЮ НА 27.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет

Наименование блюда		Выход (г)	Цена (руб)	Кал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
завтрак								
Масло подсолнечное	10	65,72	0,01	7,20	0,13	14		
Плов из птицы	280	490,70	20,41	18,40	60,69	291		
Чай с лимоном	200/7/10	42,28	0,06	0,01	10,19	377		
Хлеб пшеничный	40	99,90	2,93	1,20	20,00			
Итого за завтрак								
	547	75,65	23,41	26,81	91,01			
обед								
Расcольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	98,18	1,89	4,45	12,63	96,01		
Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	136,76	7,29	7,20	10,66	239		
Картофельное пюре с грибами	150/5/30	192,54	3,52	5,27	22,81	312,09		
Напиток из шиповника	180	71,49	0,29	0,13	17,01	388		
Хлеб пшеничный	40	99,90	2,93	1,20	20,00			
Хлеб ржаной	40	75,52	2,40	0,40	17,58			
Итого за обед								
	751	102,26	18,32	18,65	100,69			
Итого за день:								
		1 372,99	41,73	45,46	191,7			

Федорова Ирина Александровна

Калькулятор

Повар-бригадир

Ген. директор
Трухтанова О.Ю.
расшифровка подписи

получить паспортную копию

МЕНЮ НА 27.01.2026

мел 81-11 вхитональдс влр



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№ п/п
Завтрак							
Масло подсолнечное	10	65,72	0,01	7,20	0,13	14	14 291 377
Плов из пшеницы	280	490,70	20,41	18,40	60,69	291	
Чай с лимоном	200/7/10	42,28	0,06	0,01	10,19	377	
Хлеб пшеничный	60	149,85	4,40	1,80	30,00		
Итого за завтрак		567	84,95	748,55	24,88	27,41	101,01
Обед							
Расходник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	122,22	2,29	5,62	15,61	96,06	96,06 239 312,1 388
Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50	136,76	7,29	5,45	10,66	239	
Картофельное пюре с супом	180/5/30	222,19	4,13	5,45	27,19	312,1	
Напиток из шиповника	180	71,49	0,29	0,13	17,01	388	
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		871	118,94	815,8	22,00	20,80	126,85
Итого за день:				1 564,35	46,88	48,21	227,86

История-определение

Калыктар

Федорова Ирина Александровна

Ген. директор
И.А. *
рухтанова О.Ю.
подпись
расшифровка подписи

полный
расшифровка полноты

МЕНЮ НА 28.01.2026
МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

дл обрщашиса 7-11 лет



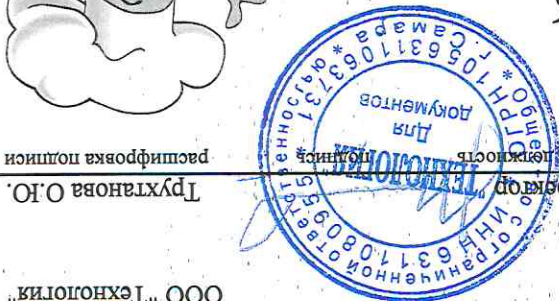
Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№	рецепт.
--------------------	-----------	------------	------	-------	------	----------	---	---------

Масло подпущенно	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	200/5	261,86	6,01	7,07	43,39	174
Чай с лимоном	200/7/10	42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	30	74,93	2,20	0,90	15,00	
Итого за завтрак	512	75,65	523,29	14,63	20,93	69,06

103	200/15/1	120,00	6,10	3,45	16,61	103
321	250	435,27	15,46	31,93	20,73	321
349	180	93,84	0,01		17,70	349
	50	124,88	3,67	1,50	25,00	
	40	75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за объект		736	102,26	849,51	27,64	37,28
						97,62

Исследование популяции	100	434,00	9,16	7,78	83,04	935
Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44	388
Итого за подгруппу	300	535,6	9,48	7,92	107,48	
Итого за день:		1 908,4	51,75	66,13	274,16	

Калькулятор
Повар-братанир



МЕНЮ НА 28.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№
пепт.	цент.						

завтрак

Масло порционное	10	65,72	0,01	7,20	0,13	14
Мясо 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	84,95	627,36	17,59	22,26	89,40

обед

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	118,94	965,22	31,87	39,69	118,08
Итого за день:			1 592,58	49,46	61,95	207,48

Федорова Ирина Александровна

Калькулятор

Повар-бригадир

Ген. директор
Труханова О.Ю.

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 29.01.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	№ рецепт.
--------------------	-----------	------------	------	-------	------	---------	-----------

завтрак

Фрукт сезонный	100	61,10	0,52	0,52	12,74	338,16	224
Запеканка из творога с морковью и ступеным	150/20	329,85	21,21	11,95	33,58	12,74	376
Чай с сахаром	200/10	39,90	74,93	2,20	0,90	9,98	
Хлеб пшеничный	30					15,00	
Итого за завтрак	510	75,65	505,78	23,93	13,37	71,30	

обед

Винегрет овощной	60	85,82	0,86	6,11	5,50	88,12	67
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	83,00	1,66	5,16	7,61	88,12	268
Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	100	213,40	6,80	16,86	8,64	88,12	345
Гороховое пюре с маслом	150/5	132,00	7,60	4,70	14,80	199,12	
Компот ягодный	180	66,05	0,20	0,12	15,69	15,69	
Хлеб пшеничный	50	124,88	3,67	1,50	25,00	17,58	
Хлеб ржаной	40	75,52	2,40	0,40	17,58	17,58	
Итого за обед	791	102,26	780,67	23,19	34,85	94,82	

полдник

Кондитерское изделие	50	210,00	4,00	6,50	33,00	932	377
Чай с лимоном	200/7/10	42,28	0,06	0,01	10,19	377	
Итого за полдник	267	252,28	4,06	6,51	43,19		
Итого за день:		1 538,73	51,18	54,73	209,31		

Федорова Ирина Александровна

Калькулятор

Повар-бригадир

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технополис"

расшифровка полниси

мел 81-11 вэхитованьдо влр



Задача

0290

Федорова Ирина Александровна

Повар-бприашир

доплату