

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

должность

подпись

расшифровка подписи

подпись расшифровка подписи

" " Г.



МЕНЮ НА 28.11.2025

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	50/30		207,83	5,92	15,82	10,35	279,5
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		247,19	7,08	5,13	43,13	203
Кофейный напиток с молоком	200		86,85	1,45	1,25	17,37	379
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
Итого за завтрак	505	65,41	682,52	16,66	30,30	85,98	
обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		100,99	1,69	5,14	10,56	82
Плов из птицы со свежим огурцом	250/30		391,07	20,28	12,36	49,67	934,01
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
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	84,78	707,38	27,30	19,10	107,79	
Итого за день:			1 389,9	43,96	49,4	193,77	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

подпись расшифровка подписи

" " г.

МЕНЮ НА 28.11.2025

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Тефтели мясные тушеные в томатном соусе	100		222,50	6,14	16,83	11,48	279,5
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		247,19	7,08	5,13	43,13	203
Кофейный напиток с молоком	200		86,85	1,45	1,25	17,37	379
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Итого за завтрак	555	99	772,11	19,08	32,21	102,11	
обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		128,04	2,19	6,17	14,12	82
Плов из птицы со свежим огурцом	310		494,90	20,65	18,43	61,44	291,16
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
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	896	129	925,98	30,84	27,00	141,92	
Итого за день:			1 698,09	49,92	59,21	244,03	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись _____
расшифровка подписи _____ г.

Ген. директор

должность

подпись _____

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 29.11.2025

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Птица тушеная в томатном соусе	100		174,97	15,57	10,85	3,59	290,11
Каша пшенная рассыпчатая 180/5	180/5		283,64	8,31	6,50	47,92	171,1
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	562	99	691,49	27,62	26,06	86,83	
обед							
Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1		175,91	7,63	4,31	20,76	103
Котлеты из мяса в томатном соусе 50/50	100		228,92	6,58	18,64	8,75	268,5
Картофельное пюре	180/5		217,99	3,89	5,42	26,44	312
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	851	129	962,73	26,24	30,91	130,83	
Итого за день:			1 654,22	53,86	56,97	217,66	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

должность документа подпись

расшифровка подписи

подпись расшифровка подписи

" " г.

МЕНЮ НА 01.12.2025

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/5		282,35	8,68	8,28	43,08	173
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	562	65,41	485,63	12,19	10,01	86,01	
обед							
Суп из овощей с курицей, зел. горошком и сметаной	200/15/5 /1		133,09	6,26	8,01	8,99	99
Мясо тушеное с овощами	50/50		322,83	11,10	29,68	2,72	256,05
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	150/5/20		275,93	9,24	7,46	42,94	171,32
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
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	756	84,78	1 001,11	31,94	46,75	109,93	
Итого за день:			1 486,74	44,13	56,76	195,94	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись расшифровка подписи

" " _____ г.

Ген. директор

должность

Для подписи
документов

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 01.12.2025

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Яблоко	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша пшенная вязкая молочная с маслом	250/5		344,87	10,78	9,30	54,26	173
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	622	99	573,13	15,03	11,33	102,19	
обед							
Суп из овощей с курицей, зел. горошком и сметаной	250/15/5 /1		169,24	6,65	9,06	11,24	99,03
Мясо тушеное с овощами	50/50		322,83	11,10	29,68	2,72	256,05
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой	180/5/20		322,13	11,13	7,95	51,51	171,33
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	876	129	1 171,18	36,89	49,09	139,55	
Итого за день:			1 744,31	51,92	60,42	241,74	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

подпись расшифровка подписи

" " Г.

должность Для
документов

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 02.12.2025
МБОУ "Школа №137" г.о. Самара*для обучающихся 7-11 лет*

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Икра овощная кабачковая	30		66,83	1,36	3,59	7,19	3
Фрикадельки из кур в томатном соусе	50/30		138,90	8,85	8,31	7,20	297,07
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5		213,89	5,96	4,97	36,29	203
Чай с молоком	200/15		81,00	1,52	1,35	15,90	378
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
Итого за завтрак	510	65,41	575,55	19,89	19,12	81,58	
обед							
Суп с рисом, курицей и зеленью	200/15/1		119,00	6,39	4,11	14,01	101
Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	50/50		153,74	8,76	8,98	9,61	235,07
Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	150/5/45		201,47	4,00	10,27	23,26	312,08
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	776	84,78	721,12	24,77	25,09	101,47	
Итого за день:			1 296,67	44,66	44,21	183,05	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"



Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

подпись расшифровка подписи
" " г.

МЕНЮ НА 02.12.2025
МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Икра овощная кабачковая	30		66,83	1,36	3,59	7,19	3
Фрикадельки из кур в томатном соусе	100		153,57	9,07	9,32	8,33	297,5
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5		247,19	7,08	5,13	43,13	203
Чай с молоком	200/15		81,00	1,52	1,35	15,90	378
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	580	99	673,47	22,70	20,89	99,55	
обед							
Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1		167,85	6,83	5,19	17,56	101
Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100		153,74	8,76	8,98	9,61	235,07
Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230		272,14	4,61	10,45	27,64	312
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	896	129	928,36	28,49	27,15	128,20	
Итого за день:			1 601,83	51,19	48,04	227,75	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир