

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Грухтанова О.Ю.
расшифровка подписи

МЕНЮ НА 05.03.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



| Наименование блюда | Выход (г) | Цена (руб) | Ккал | Белки | Жиры | Углевод ы | № рецепт. |
|--|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Чай с сахаром | 200/10 | | 39,90 | | | 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 духовое с картофелем и 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 | |
| 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 | |
| полдник | | | | | | | |
| Печенье порционно | 100 | | 434,00 | 9,16 | 7,78 | 83,04 | 935 |
| Чай с лимоном | 200/7/10 | | 42,28 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 377 |
| Итого за полдник | 317 | | 476,28 | 9,22 | 7,79 | 93,23 | |
| Итого за день: | | | 1 899,18 | 53,52 | 70,61 | 257,25 | |

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир