



МЕНЮ НА 11.03.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
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	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	
обед							
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
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	736	102,26	849,51	27,64	37,28	97,62	
полдник							
Кондитерское изделие	50		210,00	4,00	6,50	33,00	932
Напиток из шиповника	200		101,60	0,32	0,14	24,44	388
Итого за полдник	250		311,6	4,32	6,64	57,44	
Итого за день:			1 684,4	46,59	64,85	224,12	

Калькулятор

Ирина Александровна Федорова

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир