

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО «Технология»Ген. директор  
должностьТрухтанова О.Ю.  
расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 12.03.2026

## МБОУ «Школа №137» г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20		329,85	21,21	11,95	33,58	224
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
Итого за завтрак	510	75,65	505,78	23,93	13,37	71,30	
<b>обед</b>							
Винегрет овощной	60		85,82	0,86	6,11	5,50	67
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		83,00	1,66	5,16	7,61	88,12
Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	100		213,40	6,80	16,86	8,64	268
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	345
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	791	102,26	780,67	23,19	34,85	94,82	
<b>полдник</b>							
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:			1 762,73	56,34	56,01	259,35	

Калькулятор

*Ирина Александровна Федорова*

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир