

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.
расшифровка подписи

МЕНЮ НА 19.03.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

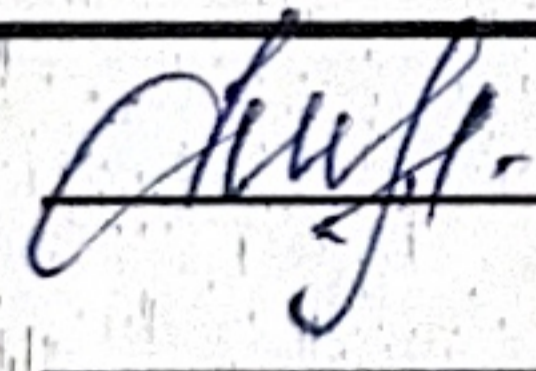
для обучающихся 7-11 лет



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

Повар-бригадир

 Федорова Ирина Александровна