

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

## МЕНЮ НА 20.03.2026

### 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
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	200/5		265,82	8,34	9,31	37,01	173
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>75,65</b>	<b>491,7</b>	<b>12,53</b>	<b>11,33</b>	<b>84,73</b>	
<b>обед</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1		91,00	1,58	4,69	10,40	82,04
Плов из птицы со свежим огурцом	250/30		391,07	20,28	12,36	49,67	934,01
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>746</b>	<b>102,26</b>	<b>751,33</b>	<b>27,20</b>	<b>18,65</b>	<b>115,35</b>	
<b>полдник</b>							
Кондитерское изделие	50		210,00	4,00	6,50	33,00	932
Компот из лесных ягод	200		91,24	0,26	0,10	21,86	345
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>		<b>301,24</b>	<b>4,26</b>	<b>6,60</b>	<b>54,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 544,27</b>	<b>43,99</b>	<b>36,58</b>	<b>254,94</b>	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир