



# МЕНЮ НА 23.03.2026

## 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>							
Сыр порционно	15		53,75	3,48	4,43		15
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5		226,94	6,09	7,39	33,82	175
Курага	20		34,80	0,80	0,05	8,30	122
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>500</b>	<b>75,65</b>	<b>480,27</b>	<b>14,04</b>	<b>13,37</b>	<b>77,10</b>	
<b>обед</b>							
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1		130,00	4,72	5,44	15,49	102
Котлета из мяса с томатным соусом 50/50	100		228,92	6,58	18,64	8,75	268,5
Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	150/5/30		224,18	6,05	6,14	36,16	203,13
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>746</b>	<b>102,26</b>	<b>835,29</b>	<b>22,82</b>	<b>31,96</b>	<b>116,48</b>	
<b>полдник</b>							
Печенье порционно	100		434,00	9,16	7,78	83,04	935
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>		<b>528,82</b>	<b>9,17</b>	<b>7,78</b>	<b>101,95</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 844,38</b>	<b>46,03</b>	<b>53,11</b>	<b>295,53</b>	

Калькулятор

*Ирина Федорова*

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир