

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

подпись расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

" " г.

**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.
<u>завтрак</u>							
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	
<u>обед</u>							
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	
<u>полдник</u>							
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

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

подпись _____
расшифровка подписи
" " _____ г.

Ген. директор

должность

подпись

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 11.03.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 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 и сахаром	250/5		315,98	7,50	7,80	53,73	174
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	582	84,95	627,36	17,59	22,26	89,40	
обед							
Суп картофельный с вермишелью, курицей и зеленью	250/15/1		150,00	7,63	4,31	20,76	103,07
Капуста тушеная с мясом	280		458,24	16,23	32,98	23,24	321
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Хлеб ржаной	60		113,29	3,60	0,60	26,38	
Итого за обед	846	118,94	965,22	31,87	39,69	118,08	
Итого за день:			1 592,58	49,46	61,95	207,48	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

подпись расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

" " г.

**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.
завтрак							
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	
обед							
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	
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:			1 762,73	56,34	56,01	259,35	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

подпись _____ расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

" " _____ г.



МЕНЮ НА 12.03.2026

МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
завтрак							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	180/20		383,96	25,04	14,05	38,40	224
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Итого за завтрак	560	84,95	609,84	29,23	16,07	86,12	
обед							
Винегрет овощной	100		133,00	1,24	10,16	7,44	67
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		103,75	2,08	6,45	9,51	88,14
Котлеты по-домашнему с томатно-сметанным соусом	100		213,40	6,80	16,86	8,64	268
Гороховое пюре с маслом	180/5		158,40	9,12	5,60	17,80	199,01
Компот ягодный	180		66,05	0,20	0,12	15,69	345
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Хлеб ржаной	60		113,29	3,60	0,60	26,38	
Итого за обед	941	118,94	937,74	27,44	41,59	115,46	
Итого за день:			1 547,58	56,67	57,66	201,58	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир