

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Школа № 137»  
г. Самара  
Федорова О.А.

УТВЕРЖДАЮ  
ООО «Технология»

Ген. директор

Труханова О.Ю.

должность

расшифровка подписи

подпись

подпись

# МЕНЮ НА 28.04.2026

## 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>							
Масло порционно	10		65,72	0,01	7,20	0,13	14
Плов из птицы	280		490,70	20,41	18,40	60,69	291
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
Хлеб пшеничный	40		99,90	2,93	1,20	20,00	
Итого за завтрак	547	75,65	698,6	23,41	26,81	91,01	
<b>обед</b>							
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1		98,18	1,89	4,45	12,63	96,01
Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом	50/50		136,76	7,29	7,20	10,66	239
Картофельное пюре с огурцом	150/5/30		192,54	3,52	5,27	22,81	312,09
Напиток из шиповника	180		71,49	0,29	0,13	17,01	388
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	771	102,26	724,34	19,79	19,25	110,69	
<b>полдник</b>							
Печенье порционно	100		434,00	9,16	7,78	83,04	935
Компот из лесных ягод	200		91,24	0,26	0,10	21,86	345
Итого за полдник	300		525,24	9,42	7,88	104,90	
Итого за день:			1 948,18	52,62	53,94	306,6	

Калькулятор

*Ирина*

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ «Школа № 137»  
г. о. Самара  
Абузярова О.А.

УТВЕРЖДАЮ  
ООО «Технология»

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

подпись \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка подписи \_\_\_\_\_



## МЕНЮ НА 27.04.2026

### МБОУ "Школа №137" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Сыр порционнo	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	
Итого за завтрак	500	75,65	480,27	14,04	13,37	77,10	
<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	
Итого за обед	746	102,26	835,29	22,82	31,96	116,48	
<b>полдник</b>							
Кондитерское изделие	50		210,00	4,00	6,50	33,00	932
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
Итого за полдник	250		304,82	4,01	6,50	51,91	
Итого за день:			1 620,38	40,87	51,83	245,49	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

Директор

Директор  
МБОУ «Школа № 137»  
г. о. Самара  
Абузярова О.А.

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ  
ООО «Технология»

Ген. директор

должность



Трухтанова О.Ю.  
расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 24.04.2026

## 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>							
Печенье порционно	100		434,00	9,16	7,78	83,04	935
Компот из лесных ягод	200		91,24	0,26	0,10	21,86	345
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>		<b>525,24</b>	<b>9,42</b>	<b>7,88</b>	<b>104,90</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 768,27</b>	<b>49,15</b>	<b>37,86</b>	<b>304,98</b>	

Калькулятор

Повар-бригадир

*Ирина Александровна Федорова*

Федорова Ирина Александровна

Директор

Директор  
МБОУ «Школа № 137»  
г. о. Самара  
Абузярова О.А.

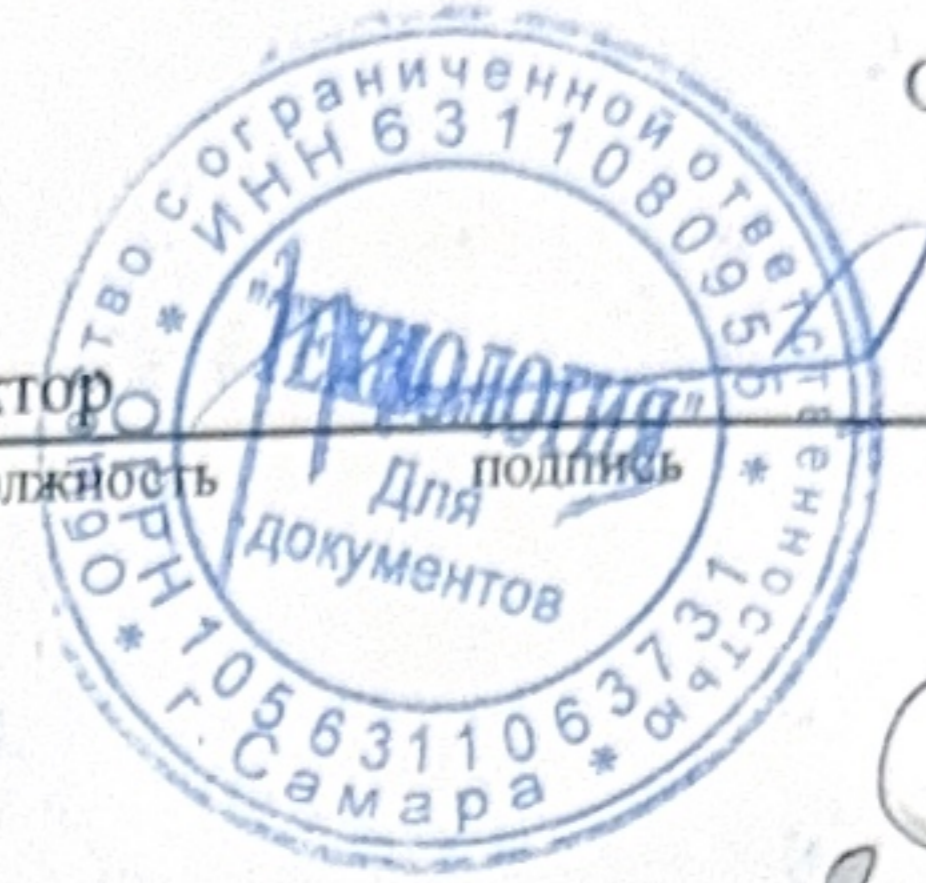
СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 23.04.2026

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>							
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	
<b>обед</b>							
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	
<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:			1 899,18	53,52	70,61	257,25	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО



Директор  
«Школа № 137»  
г.о. Самара  
Зярова О.А.

Ген. директор



Труханова О.Ю.  
расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 22.04.2026

## 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>							
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15		208,00	5,78	13,55	15,50	3
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>75,65</b>	<b>587,07</b>	<b>14,05</b>	<b>21,53</b>	<b>84,08</b>	
<b>обед</b>							
Салат "Степной"	60		80,81	0,86	6,10	4,50	37
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1		130,00	4,72	5,44	15,49	102
Кнели куриные с томатным соусом	50/50		122,28	8,48	6,73	6,92	301,11
Вермишель отварная с маслом	150/5		194,00	5,60	4,80	31,90	203
Компот ягодный	180		66,05	0,20	0,12	15,69	345
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>776</b>	<b>102,26</b>	<b>768,56</b>	<b>25,19</b>	<b>24,79</b>	<b>112,08</b>	
<b>полдник</b>							
Кондитерское изделие	50		210,00	4,00	6,50	33,00	932
Компот из сухофруктов	200		94,82	0,01		18,91	349
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>		<b>304,82</b>	<b>4,01</b>	<b>6,50</b>	<b>51,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 660,45</b>	<b>43,25</b>	<b>52,82</b>	<b>248,07</b>	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир