

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка подписи \_\_\_\_\_

г. \_\_\_\_\_

Ген. директор \_\_\_\_\_

должность \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи \_\_\_\_\_

**МЕНЮ НА 22.01.2026****МБОУ "Школа №134" г.о. Самара***для обучающихся 7-11 лет*

| Наименование блюда                         | Выход<br>(г) | Цена<br>(руб) | Ккал            | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | №<br>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          |
| Батон пшеничный                            | 50           |               | 156,23          | 4,69         | 2,74         | 28,21         | 421          |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>515</b>   | <b>80,75</b>  | <b>630,89</b>   | <b>24,64</b> | <b>23,18</b> | <b>81,72</b>  |              |
| <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         | 258,14       |
| Компот из свежих яблок                     | 180          |               | 76,77           | 0,14         | 0,14         | 18,50         | 342          |
| Батон пшеничный                            | 50           |               | 156,23          | 4,69         | 2,74         | 28,21         | 421          |
| Хлеб ржаной                                | 40           |               | 75,52           | 2,40         | 0,40         | 17,58         |              |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>756</b>   | <b>109,16</b> | <b>904,67</b>   | <b>23,18</b> | <b>42,72</b> | <b>98,72</b>  |              |
| <b>полдник</b>                             |              |               |                 |              |              |               |              |
| Гребешок с молоком сгущенным               | 100          |               | 453,47          | 12,90        | 9,78         | 78,41         | 405,16       |
| Чай с лимоном                              | 200/7/10     |               | 42,28           | 0,06         | 0,01         | 10,19         | 377          |
| <b>Итого за полдник</b>                    | <b>317</b>   | <b>56,59</b>  | <b>495,75</b>   | <b>12,96</b> | <b>9,79</b>  | <b>88,60</b>  |              |
| <b>Итого за день:</b>                      |              |               | <b>2 031,31</b> | <b>60,78</b> | <b>75,69</b> | <b>269,04</b> |              |

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_ г.

Ген. директор

подпись \_\_\_\_\_

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи \_\_\_\_\_

**МЕНЮ НА 22.01.2026****МБОУ "Школа №134" г.о. Самара****для обучающихся 11-18 лет**

| Наименование блюда                         | Выход<br>(г) | Цена<br>(руб) | Ккал            | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | №<br>рецепт. |
|--------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>завтрак</b>                             |              |               |                 |              |              |               |              |
| Бутерброд с повидлом                       | 40/45        |               | 217,30          | 3,18         | 1,16         | 49,81         | 2,06         |
| Омлет натуральный                          | 200/5        |               | 343,73          | 20,94        | 27,09        | 3,97          | 210          |
| Чай с сахаром                              | 200/10       |               | 39,90           |              |              | 9,98          | 376          |
| Батон пшеничный                            | 50           |               | 156,23          | 4,69         | 2,74         | 28,21         | 421          |
| <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>550</b>   | <b>90,68</b>  | <b>757,16</b>   | <b>28,81</b> | <b>30,99</b> | <b>91,97</b>  |              |
| <b>обед</b>                                |              |               |                 |              |              |               |              |
| Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью | 250/5/1      |               | 103,75          | 2,08         | 6,45         | 9,51          | 88,14        |
| Мясо духовое с картофелем и огурцом        | 280/30       |               | 546,94          | 14,86        | 35,38        | 30,80         | 258,15       |
| Компот из свежих яблок                     | 180          |               | 76,77           | 0,14         | 0,14         | 18,50         | 342          |
| Батон пшеничный                            | 60           |               | 192,63          | 5,71         | 3,89         | 33,72         | 421          |
| Хлеб ржаной                                | 60           |               | 113,29          | 3,60         | 0,60         | 26,38         |              |
| <b>Итого за обед</b>                       | <b>866</b>   | <b>126,96</b> | <b>1 033,38</b> | <b>26,39</b> | <b>46,46</b> | <b>118,91</b> |              |
| <b>Итого за день:</b>                      |              |               | <b>1 790,54</b> | <b>55,2</b>  | <b>77,45</b> | <b>210,88</b> |              |

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир