

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 29.01.2026

МБОУ "Школа №134" 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 |
| Батон пшеничный | 50 | | 156,23 | 4,69 | 2,74 | 28,21 | 421 |
| Итого за завтрак | 530 | 80,75 | 587,08 | 26,42 | 15,21 | 84,51 | |
| обед | | | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | | 84,83 | 1,04 | 5,06 | 8,70 | 75,02 |
| 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 | 109,16 | 779,68 | 23,37 | 33,80 | 98,02 | |
| полдник | | | | | | | |
| Булочка с корицей | 100 | | 299,34 | 8,36 | 5,74 | 53,55 | 438 |
| Чай с лимоном | 200/7/10 | | 42,28 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 377 |
| Итого за полдник | 317 | 56,59 | 341,62 | 8,42 | 5,75 | 63,74 | |
| Итого за день: | | | 1 708,38 | 58,21 | 54,76 | 246,27 | |

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО



подпись _____

расшифровка подписи _____

Г. _____

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Технология"

Ген. директор _____

должность _____

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 29.01.2026

МБОУ "Школа №134" 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 |
| Батон пшеничный | 50 | | 156,23 | 4,69 | 2,74 | 28,21 | 421 |
| Итого за завтрак | 560 | 90,68 | 641,19 | 30,25 | 17,31 | 89,33 | |
| обед | | | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | | 131,46 | 1,65 | 7,10 | 15,12 | 62,04 |
| 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 |
| Батон пшеничный | 60 | | 192,63 | 5,71 | 3,89 | 33,72 | 421 |
| Хлеб ржаной | 60 | | 113,29 | 3,60 | 0,60 | 26,38 | |
| Итого за обед | 941 | 126,96 | 978,98 | 29,16 | 40,62 | 126,86 | |
| Итого за день: | | | 1 620,17 | 59,41 | 57,93 | 216,19 | |

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир