

СОГЛАСОВАНО

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

Ген. директор \_\_\_\_\_

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи \_\_\_\_\_

**МЕНЮ НА 19.03.2026****МБОУ "Школа №134" г.о. Самара***для обучающихся 7-11 лет*

Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b><u>завтрак</u></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><u>обед</u></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
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><u>полдник</u></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"

Ген. директор

должность



Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 19.03.2026

## МБОУ "Школа №134" г.о. Самара

для обучающихся 11-18 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ 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
Итого за завтрак	550	90,68	757,16	28,81	30,99	91,97	
<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		548,14	14,86	35,38	31,04	258,16
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	
Итого за обед	866	126,96	1 034,58	26,39	46,46	119,15	
Итого за день:			1 791,74	55,2	77,45	211,12	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир