

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

должность \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка подписи \_\_\_\_\_



# МЕНЮ НА 20.03.2026

## МБОУ "Школа №134" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша манная молоч вязкая с маслом	200/5		257,33	7,30	8,26	38,13	181,24
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>565</b>	<b>80,75</b>	<b>514,56</b>	<b>12,51</b>	<b>11,52</b>	<b>89,06</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
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>807,66</b>	<b>28,96</b>	<b>20,19</b>	<b>123,56</b>	
<b>полдник</b>							
Булочка с корицей	100		299,34	8,36	5,74	53,55	438
Компот из лесных ягод	200		91,24	0,26	0,10	21,86	345
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>56,59</b>	<b>390,58</b>	<b>8,62</b>	<b>5,84</b>	<b>75,41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 712,8</b>	<b>50,09</b>	<b>37,55</b>	<b>288,03</b>	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи

должность \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка подписи \_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 20.03.2026

## 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>							
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Каша манная молоч вязкая с маслом	250/5		321,00	9,16	10,33	47,66	181,01
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>615</b>	<b>90,68</b>	<b>578,23</b>	<b>14,37</b>	<b>13,59</b>	<b>98,59</b>	
<b>обед</b>							
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1		113,75	1,98	5,86	13,00	82,12
Плов из птицы со свежим огурцом	280/30		494,90	20,65	18,43	61,44	291,16
Компот из сухофруктов	180		93,84	0,01		17,70	349
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>1 008,41</b>	<b>31,95</b>	<b>28,78</b>	<b>152,24</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 586,64</b>	<b>46,32</b>	<b>42,37</b>	<b>250,83</b>	

Калькулятор

Федорова Ирина Александровна

Повар-бригадир