

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

Труханова О.Ю.

должность

подпись

расшифровка подписи

# МЕНЮ НА 14.05.2026

## МБОУ "Школа №121" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



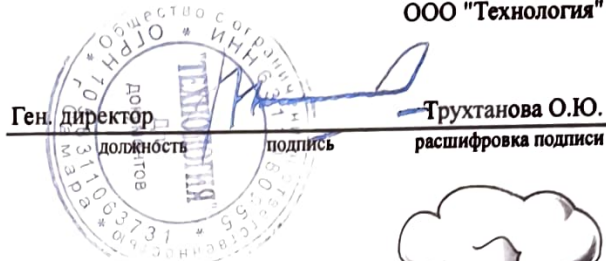
Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b>завтрак</b>							
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20		329,85	21,21	11,95	33,58	224
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Фрукт сезонный	100		61,10	0,52	0,52	12,74	338,16
Хлеб пшеничный	30		74,93	2,20	0,90	15,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>80,75</b>	<b>505,78</b>	<b>23,93</b>	<b>13,37</b>	<b>71,30</b>	
<b>обед</b>							
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Винегрет овощной	60		85,82	0,86	6,11	5,50	67
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
<b>Итого за обед</b>	<b>791</b>	<b>109,16</b>	<b>780,67</b>	<b>23,19</b>	<b>34,85</b>	<b>94,82</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 286,45</b>	<b>47,12</b>	<b>48,22</b>	<b>166,12</b>	

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

## МЕНЮ НА 14.05.2026

### МБОУ "Школа №121" 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
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
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,67	1,50	25,00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>90,68</b>	<b>609,84</b>	<b>29,23</b>	<b>16,07</b>	<b>86,12</b>	
<b>обед</b>							
Винегрет овощной	100		133,00	1,24	10,16	7,44	67
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
Хлеб пшеничный	60		149,85	4,40	1,80	30,00	
Хлеб ржаной	60		113,29	3,60	0,60	26,38	
<b>Итого за обед</b>	<b>941</b>	<b>126,96</b>	<b>937,74</b>	<b>27,44</b>	<b>41,59</b>	<b>115,46</b>	
<b>полдник</b>							
Булочка с корицей	150		448,09	12,85	8,53	79,98	438,04
Чай с лимоном	200/7/10		42,28	0,06	0,01	10,19	377
<b>Итого за полдник</b>	<b>367</b>	<b>56,59</b>	<b>490,37</b>	<b>12,91</b>	<b>8,54</b>	<b>90,17</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>2 037,95</b>	<b>69,58</b>	<b>66,2</b>	<b>291,75</b>	

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир