

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Начальник  
подпись: *Ирина Александровна*  
расшифровка подписи: *Ирина Александровна*

Ген. директор  
должность: \_\_\_\_\_

Труханова О.Ю.  
расшифровка подписи: \_\_\_\_\_

**МЕНЮ НА 04.06.2026****МБОУ "Школа №121" г.о. Самара**

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<b><u>завтрак</u></b>							
Яблоко	130		61,10	0,52	0,52	12,74	338
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20		376,30	19,13	15,89	39,20	224,12
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,90	1,50	25,10	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>		<b>602,18</b>	<b>23,55</b>	<b>17,91</b>	<b>87,02</b>	
<b><u>обед</u></b>							
Винегрет овощной	100		133,00	1,24	10,16	7,44	67
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1		90,76	1,90	5,46	8,52	88
Фрикадельки из кур с томатным соусом	50/50		157,87	7,42	11,39	6,41	297,5
Гороховое пюре с маслом	180/5		267,68	18,85	4,42	38,14	199,15
Компот из лесных ягод	200		91,24	0,26	0,10	21,86	345
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,90	1,50	25,10	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
<b>Итого за обед</b>	<b>931</b>		<b>940,95</b>	<b>35,97</b>	<b>33,43</b>	<b>125,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>244,58</b>	<b>1 543,13</b>	<b>59,52</b>	<b>51,34</b>	<b>212,07</b>

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир