

СОГЛАСОВАНО

Начальник ИДН
Лобачев И. И.

подпись / расшифровка подписи

Ген. директор

ДОЛЖНОСТЬ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология"

Грухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 11.06.2026

МБОУ "Школа №121" г.о. Самара

для обучающихся 7-11 лет



Наименование блюда	Выход (г)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецепт.
<u>завтрак</u>							
Яблоко	130		61,10	0,52	0,52	12,74	338
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20		309,42	14,18	8,93	61,08	283,05
Чай с сахаром	200/10		39,90			9,98	376
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,90	1,50	25,10	
Итого за завтрак	610		535,3	18,60	10,95	108,90	
<u>обед</u>							
Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	60		64,87	0,59	4,09	6,20	59
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1		90,76	1,90	5,46	8,52	88
Мясо духовое с картофелем	280		405,99	15,42	26,55	26,35	258,2
Компот из свежих яблок	200		78,65	0,16	0,16	18,89	342
Хлеб пшеничный	50		124,88	3,90	1,50	25,10	
Хлеб ржаной	40		75,52	2,40	0,40	17,58	
Итого за обед	886		840,67	24,37	38,16	102,64	
Итого за день:		244,58	1 375,97	42,97	49,11	211,54	

Калькулятор

Ефремова С.А.

Повар-бригадир