



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 78 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 16.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

Завтрак

|       |                                                       |                                           |              |
|-------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|
| 5     | Масло порционно.                                      | ккал-33, Жиры-4                           |              |
| 10    | Сыр порционно                                         | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                  |              |
| 250/5 | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным. | ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46  |              |
| 200   | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)                   | ккал-112, Углеводы-28                     |              |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                                     | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19    |              |
| 45    | Печенье "Рыбки".                                      | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |              |
| 550   | <b>Итого за Завтрак</b>                               | ккал-828, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-114 | <b>95-46</b> |

Обед

|       |                                                |                                           |               |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 250/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа      | ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21    |               |
| 100   | Ёжики мясные с томатным соусом.                | ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10   |               |
| 180   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39    |               |
| 200   | Напиток из лимонов.                            | ккал-98, Углеводы-24                      |               |
| 60    | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |               |
| 60    | Ржаной хлеб                                    | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20    |               |
| 851   | <b>Итого за Обед</b>                           | ккал-903, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-147 | <b>133-65</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Шашкова Т.Ф.