



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.Н. Авдеева

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

|        |                                          |                                          |       |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 20     | Сыр порционно.                           | ккал-69, Белки-5, Жиры-5                 |       |
| 250/10 | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом. | ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53 |       |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром.                | ккал-49, Углеводы-12                     |       |
| 60     | Хлеб пшеничный                           | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33   |       |
| 550    | Итого за Завтрак                         | ккал-666, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-98 | 95-46 |

Обед

|       |                                           |                                            |        |
|-------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
| 100   | Салат из белокочанной капусты с морковью. | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9       |        |
| 250/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом.  | ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23     |        |
| 280   | Плов с мясом.                             | ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59   |        |
| 200   | Напиток из плодов шиповника.              | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24             |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33     |        |
| 60    | Ржаной хлеб                               | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20     |        |
| 951   | Итого за Обед                             | ккал-1111, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-167 | 133-65 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шапкина Т.Ф.