



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 25.03.2026

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) |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                 |                                                                             |                         |
| 80             | Омлет натуральный с маслом сливочным,           | ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2                                      |                         |
| 200/20/5       | Макаронные изделия отварные с сыром.            | ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47                                    |                         |
| 200/5          | Чай с лимоном и сахаром.                        | ккал-46, Углеводы-11                                                        |                         |
| 40             | Хлеб пшеничный.                                 | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                      |                         |
| 550            | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-81                                    | <b>95-46</b>            |
| <b>Обед</b>    |                                                 |                                                                             |                         |
| 250/1          | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18                                      |                         |
| 100            | Рыба по-самарски тушеная с овощами              | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3                                      |                         |
| 180            | Рис отварной с маслом, огурец консервированный. | ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33                                      |                         |
| 200            | Компот из сухофруктов.                          | ккал-79, Углеводы-20                                                        |                         |
| 60             | Хлеб пшеничный                                  | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                      |                         |
| 40             | Хлеб ржаной                                     | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19                                               |                         |
| 831            | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124                                   | <b>133-65</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.