



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.05.2026

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                                    |                         |
| 200/10         | Чай с сахаром и лимоном                | ккал-46, Углеводы-11  |                         |
| 40             | Хлеб пшеничный.                        | ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20                                      |                         |
| 555            | <b>Итого за Завтрак</b>                | ккал-629, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-79                                    | <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 свежий.. | ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33                                      |                         |
| 200            | Компот из сухофруктов.                 | ккал-79, Углеводы-20  |                         |
| 60             | Хлеб пшеничный                         | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29                                      |                         |
| 40             | Хлеб ржаной                            | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19   |                         |
| 831            | <b>Итого за Обед</b>                   | ккал-827, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-121                                   | <b>133-65</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.