



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 05.09.2025

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

|       |                                   |                                           |       |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 10    | Сыр порционно                     | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                  |       |
| 250/5 | Каша пшеничная молочная с маслом. | ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром           | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13     |       |
| 40    | Хлеб пшеничный.                   | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22    |       |
| 45    | Печенье "Рыбки".                  | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |       |
| 550   | Итого за Завтрак                  | ккал-790, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-110 | 97-00 |

Обед

|       |                                            |                                           |        |
|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. | ккал-134, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20    |        |
| 100   | Бифштеке "Пикантный" с томатным соусом     | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10    |        |
| 180   | Капуста тушёная белокачанная               | ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                        | ккал-61, Углеводы-15                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                             | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 60    | Ржаной хлеб                                | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20    |        |
| 851   | Итого за Обед                              | ккал-779, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-115 | 133-00 |

Полдник

|     |                                     |                                          |       |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Запеканка "Лакомка"                 | ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31 |       |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28                    |       |
| 350 | Итого за Полдник                    | ккал-500, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-59 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                          |       |
|-----|----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Рождок с повидлом.   | ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98 | 48-54 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.