



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 78 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат"

Т.Н. Аверина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

С.А. Сидорова

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

Завтрак

|       |                                    |                                          |       |
|-------|------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                   | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 105   | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3   |       |
| 150   | Картофельное пюре с маслом         | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20   |       |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40    | Хлеб пшеничный.                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 507   | Итого за Завтрак                   | ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 90-00 |

Обед

|       |                                                    |                                           |        |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с клецками и зеленью.             | ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Котлеты рыбные с соусом томатным..                 | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150   | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30    |        |
| 200   | Напиток из апельсинов.                             | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                     | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной.                                       | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 741   | Итого за Обед                                      | ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120 | 115-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шапкина Т.Ф.