



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 93 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет старше

Меню дневного рациона на 26.01.2026

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

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-88, Белки-2, 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-1 113, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-167 | 133-65 |

Полдник

| | | | |
|--------|-------------------------|---|--------------|
| 140 | Пирог "Школьный". | ккал-573, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-74 | |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-619, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-86 | 59-57 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.