



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 93 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 03.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 100 | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-138, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200/5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-471, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 85-00 |
| Обед | | | |
| 200/1 | Суп картофельный с клёцками 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, кукуруза консервированная | 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 | 114-91 |
| Полдник | | | |
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90 | 39-46 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.