



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 05.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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**

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
100	<i>Яблоки свежие</i>	ккал-44, Углеводы-10	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84	<b>95-46</b>

**Обед**

10/250/1	<i>Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	<i>"Гнездышки" куриные с соусом томатным..</i>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
183	<i>Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.</i>	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
844	<b>Итого за Обед</b>	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136	<b>133-65</b>

**Полдник**

150	<i>Рожок с повидлом.</i>	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-540, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-97	<b>59-57</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.