



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы, г.о.Самара № 93

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов из птицы, огурцы консервированные	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
500	Итого за Завтрак	ккал-575, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	85-00
Обед			
200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Каша перловая рассыпчатая.	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-841, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-119	114-91
Полдник			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Шацкова Т.Ф.