



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/ 5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	95-46
Обед			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	133-65
Полдник			
150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	Итого за Полдник	ккал-435, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.