



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.03.2026

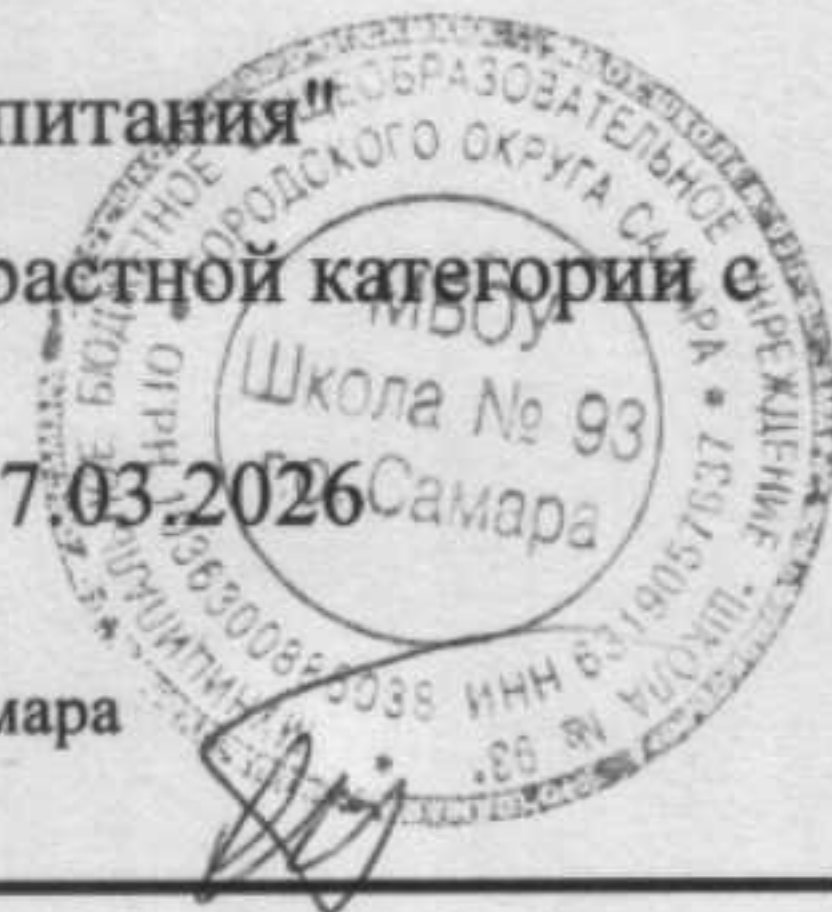
Утверждаю:

Генеральный директор



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) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                         |
| 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            | <b>Итого за Завтрак</b>                          | ккал-471, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56                                    | <b>85-00</b>            |
| <b>Обед</b>    |  |   |                         |
| 200/1          | Суп картофельный с клецками 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            | <b>Итого за Обед</b>                             | ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120                                   | <b>114-91</b>           |
| <b>Полдник</b> |  |   |                         |
| 100            | Булочка "Плетёнка"                               | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57                                     |                         |
| 200            | Сок в ассортименте                               | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33  |                         |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>                          | ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90                                     | <b>39-46</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.