



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------



200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..</i>	ккал-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
60	<i>Яблоки свежие</i>	ккал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-525, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-79	85-00

Обед

10/200/1	<i>Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью</i>	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	<i>"Гнездышки" куриные с соусом томатным..</i>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
153	<i>Пюре гороховое с маслом, лук зелёный</i>	ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
754	Итого за Обед	ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120	114-91

Полдник

100	<i>Рожок с повидлом</i>	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-373, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-68	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.