



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.03.2026

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)
<b>Завтрак</b>			
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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-575, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-841, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-119	<b>114-91</b>
<b>Полдник</b>			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	<b>39-46</b>

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*

Бухгалтер-  
калькулятор

*Т.Ф. Шацкова*