



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.04.2026

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.)
<b>Завтрак</b>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	ккал-348, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-46	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-661, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-88	<b>95-46</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	Плов с мясом, огурцы свежие	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 099, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-157	<b>133-65</b>
<b>Полдник</b>			
140	Десерт "Нежность"..	ккал-638, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-74	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-684, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-86	<b>59-57</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.