



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *И.И. Аврискина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара *И.И. Аврискина*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "Рыбки".	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-97	<b>90-00</b>

Обед

200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
100	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
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-689, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-112	<b>115-00</b>

Полдник

110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
310	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-390, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-50	<b>50-00</b>

Зав. производством

*И.И. Аврискина*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Т.Ф. Шапкина*  
Шапкина Т.Ф.