

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 07.10.2025

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) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-------|------------------------------------|--|--------------|
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 105 | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 | |
| 507 | Итого за Завтрак | ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 90-00 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 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 и кукурузой консервированной | 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 | Итого за Обед | ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120 | 115-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90 | 50-00 |

Зав. производством

Бухгалтер -
калькулятор