



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 08.10.2025

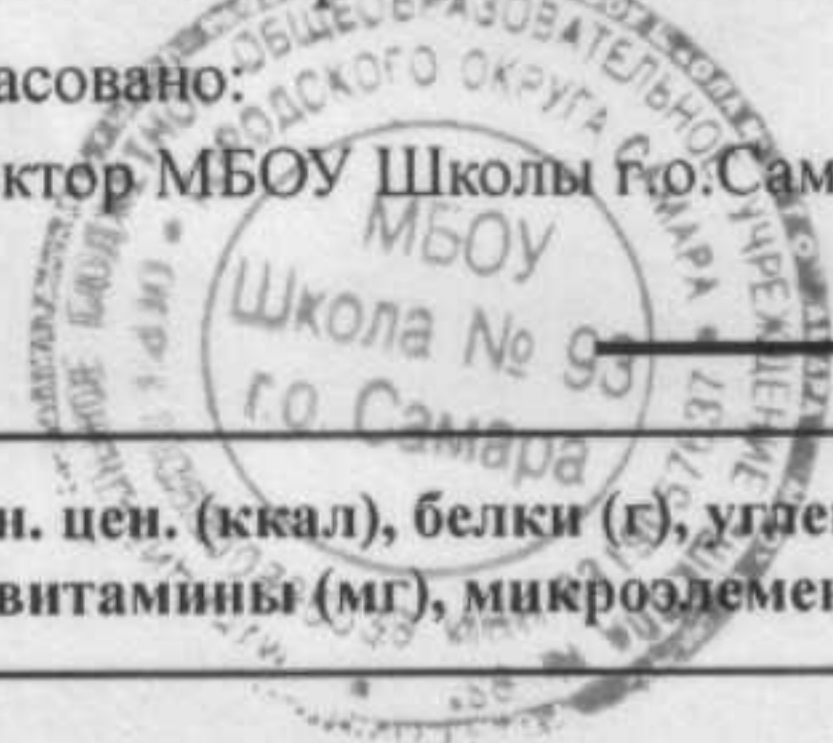
Утверждаю:

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

Завтрак

| | | | |
|----------|---|--|--------------|
| 60 | Омлет натуральный . | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1 | |
| 180/15/6 | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41 | |
| 200/7 | Чай с яблоками и сахаром | ккал-48, Углеводы-12 | |
| 35 | Хлеб пшеничный .. | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19 | |
| 503 | Итого за Завтрак | ккал-540, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73 | 90-00 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным . | ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9 | |
| 165 | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно. | ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 756 | Итого за Обед | ккал-715, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107 | 115-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|--------------------------|--|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81 | 50-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.