



ООО "Комбинат школьного питания"

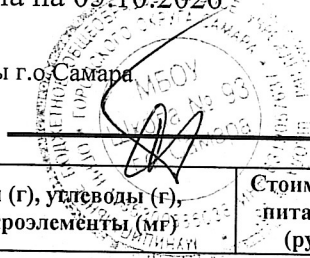
МБОУ Школа № 93 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 05.10.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



| Выход (г)             | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                        |                                                                             |                         |
| 10                    | Сыр порционно                                          | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                                                    |                         |
| 40                    | Яйцо вареное                                           | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                    |                         |
| 200/5                 | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом                | ккал-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43                                      |                         |
| 200                   | Чай с молоком и сахаром                                | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 45                    | Хлеб пшеничный                                         | ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22                                      |                         |
| 500                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-591, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78                                    | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                        |                                                                             |                         |
| 200/5/1               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом     | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11                                       |                         |
| 100                   | Шницель "Деликатесный" с соусом томатным               | ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10                                     |                         |
| 180                   | Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35                                      |                         |
| 200                   | Напиток клюквенный Школьный                            | ккал-62, Углеводы-15                                                        |                         |
| 60                    | Хлеб пшеничный                                         | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29                                      |                         |
| 30                    | Хлеб ржаной .                                          | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 776                   | <b>Итого за Обед</b>                                   | ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114                                   | <b>114-91</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b> |                                                        |                                                                             |                         |
| 90                    | Десерт "Нежность"..                                    | ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48                                    |                         |
| 200/10                | Чай с яблоками и сахаром .                             | ккал-49, Углеводы-12                                                        |                         |
| 300                   | <b>Итого за Полдник</b>                                | ккал-459, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-60                                    | <b>39-46</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Заведеева О.А.