



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 93 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 09.10.2026

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов из птицы, огурцы свежие.	ккал-430, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-57	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
555	Итого за Завтрак	ккал-707, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-99	95-46

Обед

250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	ккал-192, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из сухофруктов.	ккал-53, Углеводы-13	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
826	Итого за Обед	ккал-947, Белки-29, Жиры-44, Углеводы-108	133-65

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.