



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

Меню дневного рациона на 15.10.2026

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискina

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
70	Хлеб пшеничный .	ккал-227, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
550	Итого за Завтрак	ккал-635, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-87	95-46
Обед			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
180	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника..	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-896, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-110	133-65
Полдник			
130/20	Оладьи со сгущенным молоком .	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59	
200	Чай с сахаром.	ккал-42, Углеводы-10	
350	Итого за Полдник	ккал-417, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведсва О.А.