



Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 93 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 19.10.2026

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

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой, с маслом.	ккал-335, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
550	Итого за Завтрак	ккал-648, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-89	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 "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	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-868, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-120	133-65

Полдник

140	Десерт "Нежность"..	ккал-638, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-74	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
350	Итого за Полдник	ккал-687, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-86	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.