ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.12.2025

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		
80	*Омлет натуральный с маслом сливочным ,*	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	*Макаронные изделия отварные с сыром.*	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном*	ккал-46, Углеводы-11	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	**Итого за Завтрак**	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	*97-00*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с горохом и зеленью.*	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	*Рыба по-самарски тушеная с овощами*	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	*Рис отварной с маслом, огурец консервированный.*	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	*Компот из сухофруктов.*	ккал-79, Углеводы-20	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	*Хлеб ржаной*	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	**Итого за Обед**	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	*133-00*
	Полдник		
150	*Гребешок "Школьный".*	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
350	**Итого за Полдник**	ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77	*60-00*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Шацкова Т.Ф.