



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.о.Самара для возрастной категории с  
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 18.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

100	<b>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</b>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
200	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</b>	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	<b>Чай со смородиной</b>	ккал-39, Углеводы-10	
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74	<b>97-00</b>

Обед

250/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.</b>	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
280	<b>Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком</b>	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b>	ккал-62, Углеводы-15	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	<b>Ржаной хлеб</b>	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>851</b>	<b>Итого за Обед</b>	ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104	<b>133-00</b>

Полдник

150	<b>Ватрушка с творогом.</b>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<b>Напиток из вишни..</b>	ккал-73, Углеводы-17	
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-457, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-66	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	<b>Ватрушка с творогом.</b>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11	
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	<b>48-54</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.