



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Signature]*  
Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

80	<b>Омлет натуральный с маслом сливочным ,</b>	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
200/20/ 5	<b>Макаронные изделия отварные с сыром.</b>	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47
200/10	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	ккал-46, Углеводы-11
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
<b>555</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82 <b>97-00</b>

Обед

250/1	<b>Суп картофельный с горохом и зеленью.</b>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18
100	<b>Рыба по-самарски тушеная с овощами</b>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3
180	<b>Рис отварной с маслом, огурец консервированный.</b>	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33
200	<b>Компот из сухофруктов.</b>	ккал-79, Углеводы-20
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
<b>831</b>	<b>Итого за Обед</b>	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124 <b>133-00</b>

Полдник

150	<b>Гребешок "Школьный".</b>	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61
200	<b>Напиток из апельсинов.</b>	ккал-67, Углеводы-17
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77 <b>60-00</b>

Полдник СВО

150	<b>Гребешок "Школьный".</b>	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 <b>48-54</b>

Зав. производством

*[Signature]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.