



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСПИ"

Т.Н.Аврискена

## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.11.2025

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

60	<b>Омлет натуральный.</b>	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15/	<b>Макаронные изделия отварные с сыром,</b>	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
6	<b>маслом сливочным</b>	
200/3,5	<b>Чай с лимоном и сахаром.</b>	ккал-46, Углеводы-11
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
504,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75 <b>90-00</b>

### Обед

200/1	<b>Суп картофельный с горохом с укропом.</b>	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
100	<b>Рыба по-самарски тушеная с овошами</b>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3
150	<b>Рис отварной с маслом, огурец консервированный</b>	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28
200	<b>Компот из сухофруктов.</b>	ккал-79, Углеводы-20
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<b>Хлеб ржаной .</b>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115 <b>115-00</b>

### Полдник

100	<b>Гребешок "Школьный"</b>	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	<b>Напиток из апельсинов.</b>	ккал-67, Углеводы-17
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77 <b>50-00</b>

### Полдник СВО

100	<b>Гребешок "Школьный"</b>	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 <b>32-15</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брючугина Е.Н.