



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2025

Утверждают:

Генеральный директор ООО "КШП"



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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

<u>Завтрак</u>			
10	<i>Масло порционно</i>	ккал-66, Жиры-7	
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	<i>Каша пшённая молочная со сливочным маслом</i>	ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43	
200	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
460	Итого за Завтрак	ккал-555, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-75	90-00

Обед

200/1	<i>Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.</i>	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
100	<i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10
150	<i>Капуста тушеная белокочанная</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
200	<i>Напиток из лимонов.</i>	ккал-98, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
741	Итого за Обед	ккал-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112
		115-00

Полдник

110	<i>Запеканка "Лакомка".</i>	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
310	Итого за Полдник	ккал-323, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-33
		50-00

Полдник СВО

100	<i>Рожок с повидлом</i>	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69
		32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.