



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2025

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

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
510	Итого за Завтрак	ккал-614, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-86	97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Капуста тушёная белокочанная	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	Итого за Обед	ккал-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-124	133-00

Полдник

150	Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-433, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-42	60-00

Полдник СВО

150	Рожок с повидлом.	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.