



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.12.2025

Утверждено:

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

|     |   |  |       |
|-----|---|--|-------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |       |
| 200 | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.   | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 60  | Яблоки свежие   | ккал-27, Углеводы-6                      |       |
| 500 | Итого за Завтрак  | ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74 | 90-00 |

Обед

|         |  |   |        |
|---------|--|---|--------|
| 10/200/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой с<br>1 зеленью | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16    |        |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом<br>томатным..       | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |        |
| 153     | Пюре гороховое с маслом, лук зелёный             | ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34   |        |
| 200     | Напиток из апельсинов.                           | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                   | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                     | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 754     | Итого за Обед                                    | ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120 | 115-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчутина Е.Н.