

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.о. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 28.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Состав (г)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	------------	-------------------------

Завтрак

80	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным,</i>	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром.</i>	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	ккал-46, Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	95-46

Обед

250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	<i>Рыба по-самарски тушеная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	<i>Рис отварной с маслом, огурец консервированный.</i>	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.