



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 29.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Для
документов
Т.Н.Авиленкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Жданов

| Выход (г) | Наименование блюда* | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|---------------------|---|-------------------------|
|-----------|---------------------|---|-------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 200 | <i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i> | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200 | <i>Чай с сахаром.</i> | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | <i>Хлеб пшеничный.</i> | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 100 | <i>Яблоко свежее.</i> | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84 | 95-46 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 250/5/1 | <i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</i> | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 100 | <i>Шницель мясной с соусом томатным.</i> | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | <i>Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.</i> | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | <i>Напиток из плодов шиповника.</i> | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 40 | <i>Хлеб ржаной</i> | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 836 | Итого за Обед | ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121 | 133-65 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.