



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 12.03.2026

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**

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..</i>	ккал-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40	
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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-573, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-88	<b>95-46</b>

**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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121	<b>133-65</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.