



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.о.Самара с 12 лет и старше  
 Меню дневного рациона на 20.05.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(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-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20   |              |
| 555      | <b>Итого за Завтрак</b>                      | ккал-629, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-79 | <b>95-46</b> |

**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 овдцями</i>     | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3    |               |
| 180   | <i>Рис отварной с маслом, огурец свежий..</i> | ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33    |               |
| 200   | <i>Компот из сухофруктов.</i>                 | ккал-79, Углеводы-20                      |               |
| 60    | <i>Хлеб пшеничный</i>                         | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |               |
| 40    | <i>Хлеб ржаной</i>                            | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |               |
| 831   | <b>Итого за Обед</b>                          | ккал-827, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-121 | <b>133-65</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчукгина Е.Н.