



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	---

**Завтрак**

90	Ёжики мясные с томатным соусом .	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10
60	Батон пшеничный.	ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-546, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-70

**Обед**

250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
150	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13
796	<b>Итого за Обед</b>	ккал-844, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-122

**Полдник**

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78

**Итого за день** ккал-1 748, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-270 **296-28**

Зав. производством

*с.ч.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н.*

Брюнчугина Е.Н.