



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Е.Н.Аврискина

Согласовано:

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

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

Завтрак

80	Омлет натуральный с маслом сливочным,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/15/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-312, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
553,5	Итого за Завтрак	ккал-645, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-84	95-46

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Напиток из сухофруктов.	ккал-53, Углеводы-13	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-801, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-114	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнгуткина Е.Н.