



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО

Согласовано:

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(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

Брюнчук Е.Н.