



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

19.10.2026

Согласовано:

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

| Выход (г)      | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 10             | Сыр порционно                                             | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                                                       |                               |
| 40             | Яйцо вареное                                              | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 200/5          | Каша пшеничная вязкая молочная с<br>тыквой с маслом       | ккал-300, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-42                                        |                               |
| 200            | Чай с молоком и сахаром                                   | ккал-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| 45             | Хлеб пшеничный                                            | ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22                                         |                               |
| 500            | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-614, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-77                                       | <b>85-00</b>                  |
| <b>Обед</b>    |                                                           |                                                                                |                               |
| 200/5/1        | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и укропом     | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11                                          |                               |
| 100            | Шницель "Деликатесный" с соусом<br>томатным               | ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10                                        |                               |
| 180            | Вермишель отварная с маслом<br>сливочным, икра кабачковая | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35                                         |                               |
| 200            | Напиток клюквенный Школьный                               | ккал-62, Углеводы-15                                                           |                               |
| 60             | Хлеб пшеничный                                            | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29                                         |                               |
| 30             | Хлеб ржаной                                               | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| 776            | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114                                      | <b>114-91</b>                 |
| <b>Полдник</b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 90             | Десерт "Нежность"..                                       | ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48                                       |                               |
| 200/10         | Чай с яблоками и сахаром                                  | ккал-49, Углеводы-12                                                           |                               |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>                                   | ккал-459, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-60                                       | <b>39-46</b>                  |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.