



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 45 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 10.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 45 г.о. Самара

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

Завтрак105 Омлет натуральный с маслом
сливочным.

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2

180/20/
6

Макаронные изделия отварные с сыром.

ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41

200/7

Чай с яблоками и сахаром

ккал-48, Углеводы-12

35

Хлеб пшеничный ..

ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19

553

Итого за Завтрак

ккал-626, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-74

97-00

Обед

250/1

Щи из свежей капусты с картофелем и
зеленью.

ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8

100

Биточки "Школьные" с соусом
томатным .

ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9

180

Каша гречневая вязкая с маслом и
огурцом свежим порционно .

ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21

200

Напиток из плодов шиповника.

ккал-100, Белки-1, Углеводы-24

60

Хлеб пшеничный

ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33

30

Хлеб ржаной .

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

821

Итого за Обед

ккал-732, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-109

133-00

Полдник

150

Плюшка "Московская".

ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54

200

Какао напиток с молоком.

ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

350

Итого за Полдник

ккал-525, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-74

60-00

Полдник СВО

150

Плюшка "Московская".

ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54

200

Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

350

Итого за Полдник СВО

ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65

57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

калькулятор

Шацкова Т.Ф.