



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 45 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 16.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-485, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-67 | 90-00 |

Обед

| | | | |
|-------|---|--|---------------|
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 250 | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат | ккал-392, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-768, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-93 | 115-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|------------------------------------|---|--------------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 | |
| 200 | Кисель из вишни (фруктово-ягодный) | ккал-99, Углеводы-25 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70 | 50-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|-----|-----------------------------|---|--------------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 | 37-83 |

Зав. производством

Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Т.Ф. Шацкова

Шацкова Т.Ф.