



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

60 Салат из моркови с сахаром.

ккал-31, Белки-1, Углеводы-7

200 Запеканка из творога с рисом с соусом
молочным сладким

ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

40 Хлеб пшеничный.

ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22

500 Итого за Завтрак

ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75

90-00

Обед

200/5/1 Борщ с капустой и картофелем со
сметаной и укропом

ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11

100 Шницель мясной с соусом томатным.

ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10

150 Каша гречневая вязкая с маслом и
томатом свежим

ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19

200 Напиток из плодов шиповника.

ккал-100, Белки-1, Углеводы-24

50 Хлеб пшеничный.

ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27

30 Хлеб ржаной.

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

736 Итого за Обед

ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105

115-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.