



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.И. Аврискина



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

Завтрак

|       |                                   |                                           |       |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                  | ккал-33, Жиры-4                           |       |
| 10    | Сыр порционно                     | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                  |       |
| 250/5 | Каша пшеничная молочная с маслом. | ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром           | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13     |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                 | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19    |       |
| 45    | Печенье "Рыбки".                  | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |       |
| 550   | Итого за Завтрак                  | ккал-808, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-107 | 97-00 |

Обед

|       |                                           |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа | ккал-109, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21    |        |
| 100   | Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом    | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10    |        |
| 180   | Капуста тушёная белокочанная              | ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                       | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 60    | Ржаной хлеб                               | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20    |        |
| 851   | Итого за Обед                             | ккал-792, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-125 | 133-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Щацкова Т.Ф.