



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 01.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|        |                                             |                                          |       |
|--------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 20     | Сыр порционн.                               | ккал-69, Белки-5, Жиры-5                 |       |
| 250/5  | Каша пшеничная вязкая молочная с<br>маслом. | ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53  |       |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром.                   | ккал-49, Углеводы-12                     |       |
| 30     | Хлеб пшеничный..                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16    |       |
| 515    | Итого за Завтрак                            | ккал-542, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82 | 90-00 |

Обед

|       |                                              |                                           |        |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 60    | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью  | ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5      |        |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью и<br>укропом.. | ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18    |        |
| 260   | Плов с мясом.                                | ккал-466, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54  |        |
| 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             |        |
| 811   | Итого за Обед                                | ккал-968, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-148 | 115-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.