



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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			
20	Сыр порционный	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная вязкая молочная с 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	85-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с вермишелью и 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	114-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шапкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО



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			
200	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным.	ккал-223, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-33	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
100	Яблоко свежее.	ккал-44, Углеводы-10	
540	Итого за Завтрак	ккал-433, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-76	85-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шашкова Т.Ф.