



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

			
			
		Выход (г)	Наименование блюда

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
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	
756	<b>Итого за Обед</b>	ккал-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107	<b>114-91</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.01.2026

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

100 Мясо тушёное с соусом.

ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3

200 Макароны изделия отварные со сливочным маслом

ккал-265, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

200/7 Чай с яблоками и сахаром

ккал-48, Углеводы-12

45 Хлеб пшеничный

ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25

552

**Итого за Завтрак**

ккал-698, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-85

**95-46**

Обед

250/1 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.

ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8

100 Биточки "Школьные" с соусом томатным.

ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9

180 Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный

ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26

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

821

**Итого за Обед**

ккал-751, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-114

**133-65**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Адрикина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
<b>502</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-636, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-73</b>	<b>85-00</b>

Зав. производством

Махарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.