



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШПЗ"

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

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
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10

550 Итого за Завтрак ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84 95-46

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7
183	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
844	Итого за Обед	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136 133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.