



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|     |                                                        |                                          |       |
|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 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 | Яблоко свежее.                                         | ккал-44, Углеводы-10                     |       |
| 550 | Итого за Завтрак                                       | ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84 | 95-46 |

Обед

|         |                                                            |                                           |        |
|---------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.        | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11    |        |
| 100     | Шницель мясной с соусом томатным.                          | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10   |        |
| 180     | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24    |        |
| 200     | Напиток из плодов шиповника.                               | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                             | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 40      | Хлеб ржаной                                                | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |        |
| 836     | Итого за Обед                                              | ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121 | 133-65 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.