



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор



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

|       |                                                         |                                           |       |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                                        | ккал-33, Жиры-4                           |       |
| 10    | Сыр порционно                                           | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                  |       |
| 200/5 | Каша геркулесовая вязкая молочная с<br>маслом сливочным | ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37    |       |
| 200   | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)                     | ккал-112, Углеводы-28                     |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                                       | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19    |       |
| 45    | Печенье "Нежное"                                        | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |       |
| 500   | Итого за Завтрак                                        | ккал-772, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-105 | 85-00 |

Обед

|       |                                                   |                                           |        |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью<br>укропа.     | ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Ёжики мясные с томатным соусом.                   | ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10   |        |
| 150   | Макаронные изделия отварные с маслом<br>сливочным | ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                               | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                    | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной .                                     | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 741   | Итого за Обед                                     | ккал-787, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-131 | 114-91 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.