



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 36 корпус 1 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 12.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 36/1 г.о.Самара

Школа № 36/1  
г.о. Самары

| 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-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40 |
| 200 | Чай с сахаром.                                           | ккал-45, Углеводы-11                     |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                          | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |
| 60  | Яблоко свежее.                                           | ккал-27, Углеводы-6                      |

500 **Итого за Завтрак** ккал-525, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-79 **85-00**

Обед

|         |                                                           |                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 200/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом        | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11   |
| 100     | Шницель мясной с соусом томатным.                         | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 |
| 150     | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная | ккал-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20  |
| 200     | Напиток из плодов шиповника.                              | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24          |
| 50      | Хлеб пшеничный .                                          | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27  |
| 30      | Хлеб ржаной .                                             | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14           |

736 **Итого за Обед** ккал-754, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-106 **114-91**

Полдник

|        |                              |                                        |
|--------|------------------------------|----------------------------------------|
| 100/10 | Оладьи со сгущённым молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 |
| 200    | Какао напиток с молоком.     | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 |

310 **Итого за Полдник** ккал-417, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-64 **39-46**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.