



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 36/1 г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

|          |                                                       |                                          |       |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 60       | Омлет натуральный .                                   | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1     |       |
| 180/15/6 | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41  |       |
| 200/3,5  | Чай с лимоном и сахаром.                              | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40       | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 504,5    | Итого за Завтрак                                      | ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75 | 90-00 |

Обед

|       |                                                |                                           |        |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом с укропом.          | ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17    |        |
| 100   | Рыба по-самарски тушеная с овощами             | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3    |        |
| 150   | Рис отварной с маслом, огурец консервированный | ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28    |        |
| 200   | Компот из сухофруктов.                         | ккал-79, Углеводы-20                      |        |
| 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-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115 | 115-00 |

Полдник

|     |                        |                                        |       |
|-----|------------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Гребешок "Школьный"    | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |       |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17                   |       |
| 300 | Итого за Полдник       | ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                        |       |
|-----|----------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Гребешок "Школьный"  | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 | 34-04 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.