



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.10.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 36 корпус 1 г.о.Самара



| Выход (г)      | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                       |                                                                             |                         |
| 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-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20                                      |                         |
| 504,5          | <b>Итого за Завтрак</b>                               | ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73                                    | <b>85-00</b>            |
| <b>Обед</b>    |                                                       |                                                                             |                         |
| 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            | Напиток из сухофруктов.                               | ккал-53, Углеводы-13                                                        |                         |
| 60             | Хлеб пшеничный                                        | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29                                      |                         |
| 30             | Хлеб ржаной .                                         | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 741            | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104                                   | <b>114-91</b>           |
| <b>Полдник</b> |                                                       |                                                                             |                         |
| 50             | Гребешок школьный                                     | ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31                                      |                         |
| 200            | Чай со смородиной                                     | ккал-39, Углеводы-10                                                        |                         |
| 50             | Яблоко свежее ..                                      | ккал-22, Углеводы-5                                                         |                         |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>                               | ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45                                      | <b>39-46</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Заведеева О.А.