



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 30.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано: Школа № 3

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

|     |                                                           |                                          |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 100 | Салат из моркови с сахаром                                | ккал-52, Белки-1, Углеводы-12            |       |
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>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   |       |
| 550 | Итого за Завтрак                                          | ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85 | 97-00 |

Обед

|         |                                                        |                                           |        |
|---------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со<br>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 и<br>томатом свежим.    | ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22    |        |
| 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-830, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-118 | 133-00 |

Полдник

|        |                              |                                          |       |
|--------|------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 130/20 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59 |       |
| 200    | Сок в ассортименте           | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33           |       |
| 350    | Итого за Полдник             | ккал-511, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92 | 60-00 |

Полдник СВО

|        |                              |                                          |       |
|--------|------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 130/20 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59 |       |
| 200    | Чай с сахаром.               | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350    | Итого за Полдник СВО         | ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70 | 48-54 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.