



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3" г.о. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 31.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | зн. 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 пшённая молочная со сливочным маслом | ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                   | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                         | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |       |
| 45    | Печенье "Рыбки"                           | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21  |       |
| 500   | Итого за Завтрак                          | ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-97 | 90-00 |

Обед

|       |                                            |                                           |        |
|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа. | ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Ёжики мясные с томатным соусом.            | ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10   |        |
| 150   | Капуста тушеная белокочанная               | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14    |        |
| 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-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112 | 115-00 |

Полдник

|     |                          |                                          |       |
|-----|--------------------------|------------------------------------------|-------|
| 110 | Запеканка "Лакомка".     | ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22 |       |
| 200 | Морс клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15                     |       |
| 310 | Итого за Полдник         | ккал-341, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-38 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                        |       |
|-----|----------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Рожок с повидлом     | ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 | 32-15 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.