



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 11.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.М. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

| Выход (г)          | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                     |                                                                             |                         |
| 7,5                | Масло порционно .                                   | ккал-50, Жиры-5                                                             |                         |
| 105                | Сосиска отварная с соусом томатным                  | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3                                      |                         |
| 180                | Картофельное пюре с маслом.                         | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24                                      |                         |
| 200/3,5            | Чай с лимоном и сахаром.                            | ккал-46, Углеводы-11                                                        |                         |
| 60                 | Хлеб пшеничный                                      | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                      |                         |
| 556                | <b>Итого за Завтрак</b>                             | ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71                                    | <b>97-00</b>            |
| <b>Обед</b>        |                                                     |                                                                             |                         |
| 250/1              | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа        | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23                                      |                         |
| 100                | Котлеты рыбные с соусом томатным..                  | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9                                       |                         |
| 180                | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34                                      |                         |
| 200                | Напиток из апельсинов.                              | ккал-67, Углеводы-17                                                        |                         |
| 60                 | Хлеб пшеничный                                      | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                      |                         |
| 40                 | Хлеб ржаной                                         | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19                                               |                         |
| 831                | <b>Итого за Обед</b>                                | ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134                                   | <b>133-00</b>           |
| <b>Полдник</b>     |                                                     |                                                                             |                         |
| 150                | Булочка "Плетёнка".                                 | ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46                                    |                         |
| 200                | Сок в ассортименте                                  | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                              |                         |
| 350                | <b>Итого за Полдник</b>                             | ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79                                    | <b>60-00</b>            |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                     |                                                                             |                         |
| 150                | Булочка "Плетёнка".                                 | ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46                                    |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                                      | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 350                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                         | ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57                                    | <b>48-54</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.