

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара с 12 лет и старше  
Меню дневного рациона на 27.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

|     |                                                           |                                          |              |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 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   |              |
| 100 | Яблоки свежие                                             | ккал-44, Углеводы-10                     |              |
| 550 | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84 | <b>97-00</b> |

Обед

|         |                                                |                                           |               |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 10/250/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20    |               |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом<br>томатным..     | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |               |
| 183     | Пюре гороховое, лук зелёный.                   | ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40   |               |
| 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             |               |
| 844     | <b>Итого за Обед</b>                           | ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136 | <b>133-00</b> |

Полдник

|     |                         |                                          |              |
|-----|-------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150 | Витушка с изюмом.       | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 |              |
| 200 | Чай со смородиной       | ккал-39, Углеводы-10                     |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92 | <b>60-00</b> |

Полдник СВО

|     |                             |                                          |              |
|-----|-----------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150 | Рожок с повидлом.           | ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87 |              |
| 200 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98 | <b>48-54</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.