

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"



Наименование блюда

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

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	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
503	Итого за Завтрак	ккал-540, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73	90-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
165	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
756	Итого за Обед	ккал-724, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-107	115-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
300	Итого за Полдник	ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81	50-00

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	34-04

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.