



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 166 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 04.06.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200	Вареники из творога со сгущенным молоком.	ккал-397, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-48	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-639, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-68	
Обед			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	
0/5/1			
100	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
150	Рис отварной с маслом, огурец свежий	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
808,5	Итого за Обед	ккал-825, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-106	
Полдник			
100/15	Оладьи с повидлом..	ккал-297, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-57	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
315	Итого за Полдник	ккал-336, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-67	
Итого за день		ккал-1 800, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-241	296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 166 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 04.06.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200	Вареники из творога со сгущенным молоком.	ккал-397, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-48	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Батон пшеничный ..	ккал-173, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-25	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
560	Итого за Завтрак	ккал-726, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-94	
Обед			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом,	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	
0/5/1	сметаной и зеленью.		
100	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом, огурец свежий..	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
80	Хлеб пшеничный.	ккал-260, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-39	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
888,5	Итого за Обед	ккал-1 006, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-134	
Полдник			
165	Оладьи с повидлом.	ккал-425, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-73	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
365	Итого за Полдник	ккал-465, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-82	
Итого за день		ккал-2 197, Белки-82, Жиры-70, Углеводы-311	296-28

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.