



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.06.2026

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)
Завтрак		
90	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10
60	Батон пшеничный.	ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
500	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-70
Обед		
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
150	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13
796	Итого за Обед	ккал-844, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-122
Полдник		
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78
Итого за день		ккал-1 748, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-270
		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 11.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
90	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10
60	Батон пшеничный.	ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
550	Итого за Завтрак	ккал-599, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-77
Обед		
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
180	Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
80	Хлеб пшеничный.	ккал-260, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-39
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26
876	Итого за Обед	ккал-1 027, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-149
Полдник		
150	Крендель "Сахарный".	ккал-397, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
350	Итого за Полдник	ккал-464, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-108
Итого за день		ккал-2 090, Белки-67, Жиры-58, Углеводы-334 296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.