



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.06.2026

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			
5	Масло порционное.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов из мяса цыплят.	ккал-501, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-53	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
45	Батон пшеничный .	ккал-156, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
500	Итого за Завтрак	ккал-729, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-85	
Обед			
12,5/25 0/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, со сметаной и укропом.	ккал-109, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	
100	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
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	
838,5	Итого за Обед	ккал-853, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-121	
Полдник			
50	Плюшка Московская.	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Апельсин	ккал-19, Углеводы-4	
300	Итого за Полдник	ккал-243, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	
Итого за день		ккал-1 824, Белки-59, Жиры-65, Углеводы-252	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 16.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)

Наименование блюда

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

Завтрак

10	Масло порционное	ккал-66, Жиры-7
280	Плов из мяса цыплят.	ккал-554, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-61
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10
60	Батон пшеничный.	ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
550	Итого за Завтрак	ккал-868, Белки-26, Жиры-40, Углеводы-101

Обед

12,5/25 0/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, со сметаной и укропом.	ккал-109, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10
100	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
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
888,5	Итого за Обед	ккал-1 007, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-144

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
50	Апельсин	ккал-19, Углеводы-4
350	Итого за Полдник	ккал-422, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75

Итого за день ккал-2 297, Белки-73, Жиры-81, Углеводы-320 296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.