



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 53 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 05.06.2025

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)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	

560 **Итого за Завтрак** ккал-675, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-90

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 запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
80	Хлеб пшеничный	ккал-242, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-48	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	

888,5 **Итого за Обед** ккал-908, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-130

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-2 048, Белки-71, Жиры-59, Углеводы-303 **286-87**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.