



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 16.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 3 г. Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак

| | | | |
|------------|--|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 210 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 554,5 | Итого за Завтрак | ккал-559, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-76 | 86-75 |

Обед

| | | | |
|-------------|--|---|---------------|
| 12,5/25 0/1 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом | ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21 | |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | |
| 180 | Рис отварной с маслом . | ккал-229, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 843,5 | Итого за Обед | ккал-896, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-135 | 121-46 |

Полдник

| | | | |
|--------|-------------------------|---|--------------|
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-297, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник | ккал-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-57 | 54-13 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-297, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-57 | 54-13 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Морс вишневый Школьный | ккал-66, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-66, Углеводы-16 | 19-81 |

Зав. производством

Махарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Врюнчугина Е.Н.