



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г. Самара с 7 до 14 лет

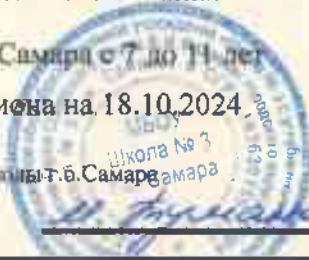
Меню дневного рациона на 18.10.2024

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы № 3 г. Самара



| 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 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 150 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-131, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 45 | Хлеб пшеничный. | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| 505 | Итого за Завтрак | ккал-478, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-60 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 200/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом | ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 170 | Пюре гороховое с огурцом консервированным. | ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 761 | Итого за Обед | ккал-806, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-128 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|--------|-------------------------------------|--|--------------|
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28 | |
| 310 | Итого за Полдник | ккал-395, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-71 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|------------------------------|--|--------------|
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 321 | Итого за Полдник СВО | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 35-86 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Сок фруктовый (200 мл) | ккал-68, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-68, Углеводы-16 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.