

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.10.2024

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	ккал-277, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-23	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-509, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-59	<b>80-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
14/200/	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис отварной с маслом, свежий огурец	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
755	<b>Итого за Обед</b>	ккал-769, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-129	<b>105-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67	<b>45-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	<b>35-86</b>
<b><u>Витаминизация</u></b>			
100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
100	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-44, Углеводы-10	<b>19-81</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.