



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 25.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Т.Н. Аврискина*

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	
280	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	ккал-431, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-49	
200/11/ 3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
<b>564,5</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-724, Белки-16, Жиры-31, Углеводы-96</b>	<b>86-75</b>

**Обед**

250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
105	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>831</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-823, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-127</b>	<b>121-46</b>

**Полдник СВО**

150	Ватрушка с творогом .	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
<b>361</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80</b>	<b>54-13</b>

**Витаминизация**

200	Сок фруктовый (200 мл)	ккал-68, Углеводы-16	
<b>200</b>	<b>Итого за Витаминизация</b>	<b>ккал-68, Углеводы-16</b>	<b>19-81</b>

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Бухгалтер -  
калькулятор

*Брюнчугина Е.Н.*