



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 09.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШЦП"

Т.Н. Авриксина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

*М. В. Валова*

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
180	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	ккал-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-534, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68	<b>86-75</b>

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	ккал-247, 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	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-842, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-132	<b>121-46</b>

Полдник

150	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83	<b>54-13</b>

Полдник СВО

150	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83	<b>54-13</b>

Зав. производством

*М. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*  
Брюнчугина Е.Н.