

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



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

|        |                                 |  |              |
|--------|---------------------------------|--|--------------|
| 15     | Сыр порционнo.                  | ккал-52, Белки-4, Жиры-4                 |              |
| 200/5  | Каша пшeнная молочная с маслом. | ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44   |              |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром         | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |              |
| 40     | Хлеб пшeничный.                 | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 60     | Яблоко свежее (нарезка)..       | ккал-27, Углеводы-6                      |              |
| 531    | <b>Итого за Завтрак</b>         | ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87 | <b>80-00</b> |

Обед

|         |   |   |               |
|---------|---|---|---------------|
| 60      | Салат из белокочанной капусты с морковью. | ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5      |               |
| 12,5/20 | Суп картофельный с клецками,              | ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18    |               |
| 0/1     | цыплятами и зеленью ..                    |   |               |
| 250     | Плов из птицы..                           | ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54  |               |
| 200     | Компот из изюма..                         | ккал-94, Углеводы-23                      |               |
| 60      | Хлеб пшeничный                            | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |               |
| 30      | Хлеб ржаной .                             | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 813,5   | <b>Итого за Обед</b>                      | ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151 | <b>105-00</b> |

Полдник

|          |                                   |   |              |
|----------|-----------------------------------|---|--------------|
| 80       | Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу".. | ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46 |              |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром            | ккал-46, Углеводы-11                    |              |
| 300      | <b>Итого за Полдник</b>           | ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57 | <b>45-00</b> |

Полдник СВО

|        |                             |   |              |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100    | Плюшка "Московская"         | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                    |              |
| 311    | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | <b>35-86</b> |

Витаминизация

|     |                               |                                |              |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 200 | Сок в ассортименте            | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 |              |
| 200 | <b>Итого за Витаминизация</b> | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | <b>19-81</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брончугина Е.Н.