

ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 3 г. Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 06.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КЦНТ" "Ментор"
 Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

И. Журавлева

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	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
<u>Обед</u>			
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
<u>Полдник</u>			
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
<u>Полдник СВО</u>			
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
<u>Витаминизация</u>			
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	19-81

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.