



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.И. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 3 г. Самара



И. Буланов

| 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 | |
| 250 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 506 | Итого за Завтрак | ккал-473, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-59 | 80-00 |
| Обед | | | |
| 14/200/1 | 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 и кукурузой консервированной | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 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 | Итого за Обед | ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130 | 105-00 |
| Полдник | | | |
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67 | 45-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68 | 35-86 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.