



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 3 г.о. Самара

С. Булаева



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

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
501	Итого за Завтрак	ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70	80-00

Обед

10/200/1	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-776, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-123	105-00

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64	45-00

Полдник СВО

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

С. Булаева

С. Булаева