



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше  
 Меню дневного рациона на 21.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Директор МБОУ Школы г. обл. Самара

*М. Жукова*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
280	Плов с мясом, огурец консервированный..	ккал-504, Белки-13, Жиры-29, Углеводы-48	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-731, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-95	<b>86-75</b>
<b>Обед</b>			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
100	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
50	Хлеб ржаной.	ккал-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
846	<b>Итого за Обед</b>	ккал-792, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-118	<b>121-46</b>
<b>Полдник</b>			
150	Гребешок "Школьный".	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	<b>54-13</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Гребешок "Школьный".	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.