



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 23.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврякина

Согласовано:  
Директор МБОУ школы № 3 г. Самара

| Выход (г)            | Наименование блюда                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |  |   |                         |
| 10                   | Сыр порционный   | ккал-34, Белки-3, Жиры-3  |                         |
| 40                   | Яйцо вареное   | ккал-63, Белки-5, Жиры-5  |                         |
| 250/5                | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным           | ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41                                      |                         |
| 200/11               | Чай с молоком и сахаром                                  | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 40                   | Хлеб пшеничный.  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                      |                         |
| 556                  | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | ккал-552, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78                                    | <b>86-75</b>            |
| <b>Обед</b>          |  |   |                         |
| 12,5/25              | Борщ с капустой, картофелем,                             | ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14                                      |                         |
| 0/5/1                | цыпленком, сметаной и укропом.                           |   |                         |
| 100                  | Шницель мясной с соусом томатным.                        | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10                                     |                         |
| 210                  | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой           | ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37                                     |                         |
| 200                  | Напиток клюквенный Школьный                              | ккал-62, Углеводы-15  |                         |
| 60                   | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                   | Хлеб ржаной.   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 868,5                | <b>Итого за Обед</b>                                     | ккал-922, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-126                                   | <b>121-46</b>           |
| <b>Обед №2</b>       |  |   |                         |
| 10/250/1             | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом              | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20                                      |                         |
| 100                  | Филе куриное тушеное с томатным соусом.                  | ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3                                     |                         |
| 180                  | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы | ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24                                      |                         |
| 200                  | Напиток из плодов шиповника.                             | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24  |                         |
| 60                   | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                   | Хлеб ржаной.   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 831                  | <b>Итого за Обед №2</b>                                  | ккал-847, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-120                                   | <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>            |
| <b>Витаминизация</b> |  |   |                         |
| 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

Брюнчугина Е.Н.