



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 09.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
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	
561	Итого за Завтрак	ккал-657, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-92	91-52
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов с говядиной тушёной.	ккал-410, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-56	
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	
921	Итого за Обед	ккал-983, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-160	128-14
<u>Полдник</u>			
130	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"...	ккал-559, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-75	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-605, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-86	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.