



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 10.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискina

Согласовано

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-324, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-51	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-113	91-52
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-817, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-100	128-14
Полдник			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
350	Итого за Полдник	ккал-564, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-93	60-00
Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.