



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 27.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н. Аврискина

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) |
|---------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |   |   |                         |
| 10                        | Сыр порционно                                   | ккал-34, Белки-3, Жиры-3  |                         |
| 40                        | Яйцо вареное                                    | ккал-63, Белки-5, Жиры-5  |                         |
| 200/5                     | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным. | ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30                                      |                         |
| 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                                      |                         |
| 506                       | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-488, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-68                                    | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |   |                         |
| 12,5/20                   | Борщ с капустой, картофелем,                    |   |                         |
| 0/5/1                     | цыпленком со сметаной и укропом.                | ккал-117, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9                                       |                         |
| 100                       | Шницель мясной с соусом томатным.               | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10                                     |                         |
| 180                       | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой  | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35                                      |                         |
| 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   |                         |
| 788,5                     | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-854, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-120                                   | <b>110-17</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>     |   |   |                         |
| 80                        | Десерт "Нежность"                               | ккал-357, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-59                                     |                         |
| 200/11/9                  | Чай с лимоном, сахаром                          | ккал-46, Углеводы-11  |                         |
| 300                       | <b>Итого за Полдник</b>                         | ккал-403, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-70                                     | <b>50-00</b>            |
| <b><u>Полдник СВО</u></b> |   |   |                         |
| 100                       | Гребешок "Школьный"                             | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61                                      |                         |
| 200/11                    | Чай с сахаром.                                  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 311                       | <b>Итого за Полдник СВО</b>                     | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72                                      | <b>37-83</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.