

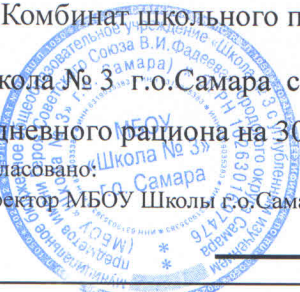


ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.01.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара



И. директор ООО "КСП" И.А. Аврискина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
Итого за Завтрак	ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70	85-00

Обед

Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	
Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед	ккал-776, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-123	110-17

Полдник

Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
Итого за Полдник	ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64	50-00

Полдник СВО

Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
Итого за Полдник СВО	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.