



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ Школа № 3 г. Самара с 12 и старше  
 Меню дневного рациона на 08.02.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

**Завтрак**

|        |   |  |              |
|--------|---|--|--------------|
| 280    | Плов с мясом, огурец консервированный.. | ккал-504, Белки-13, Жиры-29, Углеводы-48 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.                          | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 60     | Хлеб пшеничный                          | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36   |              |
| 551    | <b>Итого за Завтрак</b>                 | ккал-731, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-95 | <b>91-52</b> |

**Обед**

|         |  |   |               |
|---------|--|---|---------------|
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа                    | ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13     |               |
| 100     | Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным                                 | ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10   |               |
| 180     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24    |               |
| 200     | Компот из сухофруктов.   | ккал-72, Углеводы-18                      |               |
| 60      | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |               |
| 50      | Хлеб ржаной.   | ккал-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17     |               |
| 846     | <b>Итого за Обед</b>   | ккал-792, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-118 | <b>128-14</b> |

**Полдник**

|          |                          |  |              |
|----------|--------------------------|--|--------------|
| 140      | Ватрушка с повидлом.     | ккал-383, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-75 |              |
| 200/11/7 | Чай с яблоками и сахаром | ккал-48, Углеводы-12                   |              |
| 358      | <b>Итого за Полдник</b>  | ккал-431, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-87 | <b>60-00</b> |

**Полдник СВО**

|        |                             |  |              |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 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>57-11</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.