



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 21.02.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврскина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 3 г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
180	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	ккал-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-534, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68	<b>91-52</b>

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из вишни	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-842, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-132	<b>128-14</b>

Полдник

150	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-536, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-99	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83	<b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.