

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

«Школа № 3»
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эл.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
555	Итого за Завтрак	ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104	91-52
<u>Обед</u>			
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-138, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-814, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124	129-14
<u>Полдник</u>			
150	Сырники из творога с повидлом.	ккал-384, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-29	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
357	Итого за Полдник	ккал-431, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-41	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-47, Углеводы-12	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-512, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.