



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Т.Н. Аврискина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 3 г.о. Самара

*И. Тулякова*

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82	<b>85-00</b>

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-138, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
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	
746	<b>Итого за Обед</b>	ккал-754, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117	<b>110-17</b>

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
307	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-304, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	<b>37-83</b>

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*  
Брюнчугина Е.Н.