



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ "Школы" г.о. Самара

*С. Жукова*

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
570	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-621, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-98	<b>91-52</b>

Обед

100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
12,5/25 0/1	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
933,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 079, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	<b>128-14</b>

Полдник

140	Коврижка медовая " Пчелка Жу Жу".	ккал-551, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-69	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-597, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-80	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Плюшка " Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	<b>57-11</b>

Зав. производством

*С. Жукова*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*С. Жукова*

Брюнчугина Е.Н.