



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авряскина

Согласовано:

Директор МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара

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	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40,	Хлеб пшеничный..	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-550, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-78	<b>85-00</b>

Обед

12,5/20	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
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	
753,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-809, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-120	<b>110-17</b>

Полдник

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	<b>37-83</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.