



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШНТ"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

Завтрак

300	Плов с мясом, огурец консервированный	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-699, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-95	91-52

Обед

250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
100	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	
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-829, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-123	128-14

Полдник

150	Ватрушка с повидлом.	ккал-478, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-97	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
357	Итого за Полдник	ккал-526, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-109	60-00

Полдник СВО

150	Гребешок "Школьный".	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.