



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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) |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                     |                                                                             |                         |
| 10                 | Сыр порционно                                       | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                                                    |                         |
| 200/5              | Каша пшеничная молочная с маслом.                   | ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44                                      |                         |
| 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                                      |                         |
| 55                 | Маффин с конфитюром                                 | ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35                                     |                         |
| 510                | <b>Итого за Завтрак</b>                             | ккал-783, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-116                                   | <b>85-00</b>            |
| <b>Обед</b>        |                                                     |                                                                             |                         |
| 60                 | Салат из квашеной капусты с репчатым луком.         | ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                        |                         |
| 12,5/20            | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью .. | ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18                                      |                         |
| 250                | Плов из птицы..                                     | ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54                                    |                         |
| 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                                               |                         |
| 813,5              | <b>Итого за Обед</b>                                | ккал-974, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-150                                   | <b>110-17</b>           |
| <b>Полдник</b>     |                                                     |                                                                             |                         |
| 90                 | Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" .                   | ккал-397, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-33                                    |                         |
| 200/10             | Чай с сахаром и лимоном                             | ккал-46, Углеводы-11                                                        |                         |
| 300                | <b>Итого за Полдник</b>                             | ккал-443, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-44                                    | <b>50-00</b>            |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                     |                                                                             |                         |
| 100                | Плюшка "Московская"                                 | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                     |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                                      | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 300                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                         | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71                                     | <b>37-83</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.