

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 3 г.о. Самара

Т.Н.Аврискina

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100	Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
550	Итого за Завтрак	ккал-637, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-87	91-52
Обед			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-885, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-117	128-14
Полдник			
150	Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	Итого за Полдник	ккал-428, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-41	60-00
Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом .	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.