



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ "Школа № 3" г.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 07.10.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Цена	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4		
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3		
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20		
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11		
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22		
507	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56	34-67	90-00
<u>Обед</u>				
200/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью.	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18		
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9		
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30		
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33		
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14		
741	Итого за Обед	ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120	34-55	115-00
<u>Полдник</u>				
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57		
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33		
300	Итого за Полдник	ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90	10-65	50-00
<u>Полдник СВО</u>				
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57		
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
300	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	5-57	32-15

Генеральный
директор

Зав. производством

Бухгалтер -
калькулятор

