

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.10.2025

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

7,5	Масло порционно .	ккал-50, Жиры-5	
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
559,5	Итого за Завтрак	ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71	97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	133-00

Полдник

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
350	Итого за Полдник	ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79	60-00

Полдник СВО

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.