

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 3" г.Самара с 7 до 11 лет 11 день  
Меню дневного рациона на 24.10.2025

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|        |                                         |                                          |       |
|--------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 10     | Масло порционно                         | ккал-66, Жиры-7                          |       |
| 40     | Яйцо вареное                            | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                 |       |
| 200/10 | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом | ккал-306, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-43  |       |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром.               | ккал-49, Углеводы-12                     |       |
| 40     | Хлеб пшеничный.                         | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 510    | Итого за Завтрак                        | ккал-605, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-77 | 90-00 |

Обед

|         |                                               |                                           |        |
|---------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.       | ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7     |        |
| 100     | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150     | Каша перловая рассыпчатая.                    | ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35    |        |
| 200     | Компот из сухофруктов.                        | ккал-79, Углеводы-20                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 746     | Итого за Обед                                 | ккал-773, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-118 | 115-00 |

Полдник

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 |       |
| 200 | Напиток из вишни..   | ккал-73, Углеводы-17                    |       |
| 300 | Итого за Полдник     | ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 | 38-54 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.