



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 17.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано: МБОУ

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

М. Тулянов

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                         |                                          |       |
|-------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                        | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 10    | Сыр порционно                           | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 200/5 | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом | ккал-299, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-42  |       |
| 200   | Какао напиток с молоком.                | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |       |
| 30    | Хлеб пшеничный..                        | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16    |       |
| 50    | Яблоко (свежее)                         | ккал-22, Углеводы-5                      |       |
| 500   | Итого за Завтрак                        | ккал-613, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-84 | 90-00 |

Обед

|       |                                                      |                                           |        |
|-------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 60    | Салат из белокочанной капусты с морковью             | ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5      |        |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом.. | ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18    |        |
| 250   | Плов из птицы..                                      | ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54  |        |
| 200   | Напиток из плодов шиповника.                         | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                       | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной .                                        | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 801   | Итого за Обед                                        | ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148 | 115-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Плюшка "Московская"  | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 32-15 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.