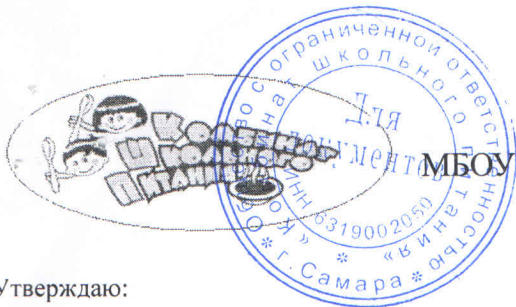




## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискina

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

|       |                                                             |                                           |       |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                                            | ккал-33, Жиры-4                           |       |
| 10    | Сыр порционно                                               | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                  |       |
| 250/5 | Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой и маслом сливочным. | ккал-290, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-47    |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                                     | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13     |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                                           | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19    |       |
| 45    | Печенье "Рыбки"                                             | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |       |
| 550   | Итого за Завтрак                                            | ккал-765, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-100 | 97-00 |

Обед

|       |                                           |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа | ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21    |        |
| 100   | Ёжики мясные с томатным соусом.           | ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10   |        |
| 180   | Капуста тушёная белокочанная              | ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                       | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 60    | Ржаной хлеб                               | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20    |        |
| 851   | Итого за Обед                             | ккал-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-124 | 133-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Итого за Завтрак

97-00

Обед

Суп картофельный с рисом и зеленью укропа

125-00