

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 01.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

|        |                                          |                                          |              |
|--------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 20     | Сыр порционно.                           | ккал-69, Белки-5, Жиры-5                 |              |
| 250/5  | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом. | ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53  |              |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром.                | ккал-49, Углеводы-12                     |              |
| 30     | Хлеб пшеничный..                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16    |              |
| 515    | <b>Итого за Завтрак</b>                  | ккал-542, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82 | <b>90-00</b> |

Обед

|       |                                           |                                           |               |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 60    | Салат из белокочанной капусты с морковью  | ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5      |               |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом.. | ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18    |               |
| 260   | Плов с мясом.                             | ккал-466, Белки-10, Жиры-23, 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             |               |
| 811   | <b>Итого за Обед</b>                      | ккал-968, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-148 | <b>115-00</b> |

Полдник

|        |                         |                                         |              |
|--------|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|
| 90     | Пирог "Школьный".       | ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64 |              |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11                    |              |
| 300    | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75 | <b>50-00</b> |

Полдник СВО

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.