

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 07.02.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Цена	Стоимость питания (руб)
Завтрак				
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4		
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2		
150	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	ккал-131, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19		
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11		
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27		
	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-60	35-38	85-00
505				

Обед				
200/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16		
100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11		
170	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34		
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36		
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14		
	Итого за Обед	ккал-806, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-128	45-11	110-17
761				

Полдник				
100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43		
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28		
	Итого за Полдник	ккал-395, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-71	17-08	50-00
310				

Полдник СВО				
100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43		
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	9-21	37-83
321				

Генеральный директор

Аверина Т.Н.

зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

