



МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 09.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	Итого за Завтрак	ккал-595, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-81	85-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клецками и зеленью.	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Плов с говядиной тушёной.	ккал-364, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-48	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-880, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-145	110-17

Полдник

80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	50-00

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.