



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

И.И. Авреськина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
500	Итого за Завтрак	ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82	85-00

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом.	ккал-138, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-754, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117	110-17

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
307	Итого за Полдник	ккал-304, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюмчугина Е.Н.