



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 7 до 14 лет

Меню дневного рациона на 20.03.2020

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
505	Итого за Завтрак	ккал-603, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-79	85-00
Обед			
200/10/	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
1			
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-800, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-101	110-17
Полдник			
110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
310	Итого за Полдник	ккал-318, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-32	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

Брюнчугина Е.Н.