

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
250	Плов с мясом, огурец консервированный.	ккал-473, Белки-12, Жиры-28, Углеводы-43	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
501	Итого за Завтрак	ккал-639, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-78	80-00
Обед			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа.	ккал-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	
100	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
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	
761	Итого за Обед	ккал-786, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-117	105-00
Полдник			
90	Ватрушка с повидлом	ккал-286, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-58	
200/11/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
308	Итого за Полдник	ккал-334, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-70	45-00
Полдник СВО			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	35-86

Зав. производством

Макрова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнцугина Е.Н.