

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 10 Успех г.о.Самара для с 12 лет и старше
Меню дневного рациона на 14.01.2025

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
563		ккал-737, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-104	91-52
Итого за Завтрак			

Обед			
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
105	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным..	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
831		ккал-823, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-127	128-14
Итого за Обед			

Обед №2			
250/10/	Суп рисовый с томатом,	ккал-130, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
1	чесноком, сметаной и укропом		
100	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831		ккал-849, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-137	128-14
Итого за Обед №2			

Полдник			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
368		ккал-513, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	60-00
Итого за Полдник			

Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361		ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11
Итого за Полдник СВО			

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.