

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 успех г.о.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 19.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
120	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-53, Углеводы-12	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-648, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-96	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-822, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-105	<b>96-00</b>
<b>Полдник</b>			
150	Витушка с изюмом.	ккал-478, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-91	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.