



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех2 г.о.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 29.04.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н.Авриккина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 10 Успех2 г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
55	Сосиска отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
90	Апельсин (нарезка)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
555	Итого за Завтрак	ккал-576, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-71	75-00
Обед			
10/250/1	Суп картофельный с пишеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
110	Колобки из цыплят "Школьные".	ккал-119, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10	
180	Гюре гороховое..	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
841	Итого за Обед	ккал-890, Белки-43, Жиры-16, Углеводы-145	96-00
Обед №2			
250/5/1	Ци из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом .	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-815, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-113	96-00
Полдник			
150	Гребешок "Школьный"	ккал-536, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-91	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-581, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-102	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.