



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Н.А. Аврискина

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)
<b>Завтрак</b>			
60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
У 30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Г 502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
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	
791	<b>Итого за Обед</b>	ккал-793, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-121	<b>96-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-471, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68	<b>45-00</b>
<b>Витаминизация</b>			
200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-65, Углеводы-16	<b>18-01</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.