



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.11.2022

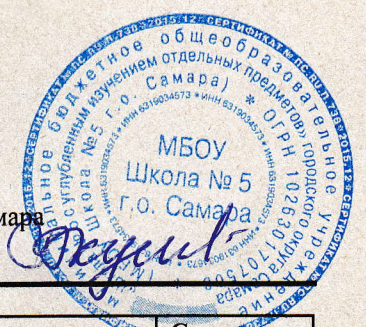
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<i>Котлеты из говядины с томатным соусом.</i>	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	<i>Рис отварной.</i>	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>501</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	<i>Рыба тушёная в томате с овощами</i>	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
170	<i>Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-72, Углеводы-18	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>816</b>	<b>Итого за Обед</b>	ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93	<b>95-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<i>Булочка "Плетёнка"</i>	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	<i>Напиток кисломолочный Кефир</i>	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65	<b>40-00</b>
<b><u>Витаминизация 1 - 4 классы</u></b>			
120	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-53, Углеводы-12	
<b>120</b>	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-53, Углеводы-12	<b>19-09</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.