



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 20.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Е.Е. Макарова

Т.Н. Аврискина

Т.Ф. Шацкова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
110	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре.	ккал-143, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
564,5	Итого за Завтрак	ккал-557, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-75	75-00
Обед			
250/1	Солянка Домашняя с укропом	ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
110	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед	ккал-830, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-123	96-00
Полдник			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-532, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-85	45-00

Зав. производством *Е.Е. Макарова* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *Т.Ф. Шацкова* Шацкова Т.Ф.