



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 26.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



И.И.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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким</i>	ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46	
200	<i>Кофейный напиток с молоком.</i>	ккал-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
120	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-53, Углеводы-12	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-661, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-94	<b>75-00</b>

Обед

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
280	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком .</i>	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-865, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-113	<b>96-00</b>

Полдник

150	<i>Гребешок " Школьный" .</i>	ккал-536, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-91	
200	<i>Напиток кисломолочный Ряженка</i>	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-638, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-99	<b>45-00</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  Шацкова Т.Ф.