

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с 7

до 11 лет

Меню дневного рациона на 01.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Ахрискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 105 | Омлет натуральный с маслом | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 150/15/5 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 516 | Итого за Завтрак | ккал-557, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-66 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 100 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом . | ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника | ккал-124, Белки-1, Углеводы-30 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 791 | Итого за Обед | ккал-781, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-126 | 96-00 |
| Полдник | | | |
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200 | Напиток кисломолочный Кефир | ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-471, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68 | 45-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.