



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 14 лет  
Меню дневного рациона на 16.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП" Т.Н.Аврамкина

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	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-626, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-91	<b>75-00</b>

Обед

250/10/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-809, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-103	<b>96-00</b>

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	<b>45-00</b>

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Шацкова Т.Ф.