

ООО "Комбинат школьного питания"

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

до 11 лет
Меню дневного рациона на 29.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный.	ккал-97. Белки-6. Жиры-7. Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290. Белки-11. Жиры-9. Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45. Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-18	
502	Итого за Завтрак	ккал-522. Белки-20. Жиры-18. Углеводы-71	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом	ккал-143. Белки-4. Жиры-5. Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-163. Белки-9. Жиры-11. Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140. Белки-4. Жиры-4. Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100. Белки-1. Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181. Белки-6. Жиры-2. Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-793. Белки-26. Жиры-23. Углеводы-121	96-00
<u>Полдник</u>			
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
<u>Витаминизация</u>			
200	Морс из смородины Школьный	ккал-65. Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65. Углеводы-16	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Г.Ф.