



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 5 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 14.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.Н.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 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 501 | Итого за Завтрак | ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|----------|--|---|---------------|
| 10/200/1 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 100 | "Медальон" мясной с соусом томатным | ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11 | |
| 150 | Рагу из овощей. | ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 751 | Итого за Обед | ккал-689, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-108 | 105-00 |

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 | Итого за Полдник | ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|------------|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Рожок с повидлом | ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 314,5 | Итого за Полдник СВО | ккал-379, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70 | 35-86 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Шацкова Т.Ф.