



ООО "Комбинат школьного питания"

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

до 14 лет

Меню дневного рациона на 23.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано

Директор МБОУ Школы № 5 г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак

|        |  |  |              |
|--------|--|--|--------------|
| 15     | Сыр порционно.                             | ккал-52, Белки-4, Жиры-4                 |              |
| 100    | Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным | ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5    |              |
| 150    | Каша пшеничная вязкая с маслом.            | ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24   |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.                             | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 40     | Хлеб пшеничный.                            | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 516    | <b>Итого за Завтрак</b>                    | ккал-494, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-64 | <b>85-00</b> |

Обед

|          |  |   |               |
|----------|--|---|---------------|
| 200/10/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом       | ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9      |               |
| 250      | Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной | ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25   |               |
| 200      | Напиток из плодов шиповника.                             | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |               |
| 50       | Хлеб пшеничный.  | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30    |               |
| 30       | Хлеб ржаной.   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 741      | <b>Итого за Обед</b>                                     | ккал-799, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-102 | <b>110-17</b> |

Полдник

|     |                         |  |              |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 110 | Запеканка "Лакомка".    | ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22 |              |
| 200 | Чай со смородиной       | ккал-39, Углеводы-10                     |              |
| 310 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-318, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-32 | <b>50-00</b> |

Полдник СВО

|        |                             |   |              |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100    | Ватрушка с творогом.        | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                    |              |
| 311    | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 | <b>37-83</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.