



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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) |
|--------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |  |   |                         |
| 15                 | Сыр порционно.   | ккал-52, Белки-4, Жиры-4  |                         |
| 100                | "Колбаски" куриные с соусом..                            | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11                                      |                         |
| 150                | Каша пшеничная вязкая с маслом.                          | ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24                                      |                         |
| 200                | Какао напиток с молоком.                                 | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 40                 | Хлеб пшеничный.  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                      |                         |
| 505                | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | ккал-603, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-79                                    | <b>85-00</b>            |
| <b>Обед</b>        |  |   |                         |
| 200/10/1           | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом       | ккал-90, Белки-1, 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-800, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-101                                   | <b>110-17</b>           |
| <b>Полдник</b>     |  |   |                         |
| 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>            |
| <b>Полдник СВО</b> |  |   |                         |
| 100                | Ватрушка с творогом.                                     | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46                                     |                         |
| 200                | Чай с сахаром.   | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 300                | <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.