



МБОУ Школа № 43 г.о. Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 10.12.2024
 Утверждено: _____
 Генеральный директор ООО "КШТ" Т.Н. Апискина
 Директор МБОУ Школы г.о. Самара _____
 Сопоставлено: _____

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минералы (мг), витамины (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

5	Масло подсолнечное.	ккал-33, Жиры-4	
250	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
506	Итого за Завтрак	ккал-473, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-59	80-00

14/200/	Суп картофельный с вермишелью,	ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
1	фруктоза	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
100	Комплекс рыбные с соусом томатным.	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-94, Углеводы-23	
200	Комот из узюма.	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Хлеб пшеничный	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
30	Хлеб ржаной.	ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130	
755	Итого за Обед		105-00

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67	45-00

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	35-86

Зав. производством Макарова Е.Е.
 калектуатор Шашкова Т.Ф.