



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 43 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 11.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШНП"

Т.Н. Авришкина

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>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Плов с мясом, томат свежий	ккал-425, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48	
200/11/3	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
,5			
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
504,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-627, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-77	<b>80-00</b>
<b>Обед</b>			
200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
105	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	<b>Итого за Обед</b>	ккал-763, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-120	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
318	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-358, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-58	<b>45-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
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>35-86</b>
<b>Витаминизация</b>			
200	Сок фруктовый (200 мл)	ккал-68, Углеводы-16	
200	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-68, Углеводы-16	<b>19-81</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.