



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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><u>Завтрак</u></b>       |   |   |                         |
| 60                          | Омлет натуральный.                                    | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1  |                         |
| 180/15/6                    | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41                                     |                         |
| 200/11/3,5                  | Чай с лимоном и сахаром.                              | ккал-46, Углеводы-11  |                         |
| 30                          | Хлеб пшеничный..                                      | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                       |                         |
| 505,5                       | <b>Итого за Завтрак</b>                               | ккал-523, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-72                                    | <b>80-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>          |   |   |                         |
| 200/1                       | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.          | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6  |                         |
| 100                         | Биточки "Школьные" с соусом томатным.                 | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10                                     |                         |
| 150                         | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.             | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 200                         | Напиток из плодов шиповника.                          | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24  |                         |
| 60                          | Хлеб пшеничный  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                          | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 741                         | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-716, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-111                                   | <b>105-00</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>       |   |   |                         |
| 100                         | Плюшка "Московская"                                   | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                     |                         |
| 200                         | Напиток из вишни..                                    | ккал-73, Углеводы-17  |                         |
| 300                         | <b>Итого за Полдник</b>                               | ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77                                     | <b>45-00</b>            |
| <b><u>Полдник СВО</u></b>   |   |   |                         |
| 100                         | Плюшка "Московская"                                   | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                     |                         |
| 200/11                      | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 311                         | <b>Итого за Полдник СВО</b>                           | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71                                     | <b>35-86</b>            |
| <b><u>Витаминизация</u></b> |   |   |                         |
| 100                         | Яблоко свежее (нарезка)                               | ккал-44, Углеводы-10  |                         |
| 100                         | <b>Итого за Витаминизация</b>                         | ккал-44, Углеводы-10  | <b>19-81</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.