

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 22.10.2024

Утверждаю:

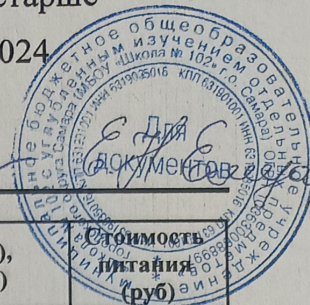
Генеральный директор



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)	Самостоятельность питания (руб)
-----------	--------------------	---	---------------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат.	ккал-283, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-24	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
551	Итого за Завтрак	ккал-545, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-66	86-75

Обед

14/250/1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
835	Итого за Обед	ккал-815, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	121-46

Обед №2

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
170	Макаронник с мясом.	ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
716	Итого за Обед №2	ккал-692, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-112	121-46

Витаминизация

100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	19-81

Зав. производством

Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Е.Н. Брюнчугина

Брюнчугина Е.Н.