

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 03.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа г.о. Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

|        |  |  |              |
|--------|--|--|--------------|
| 20     | Сыр порционно.                             | ккал-69, Белки-5, Жиры-5                 |              |
| 100    | Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным | ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5    |              |
| 180    | Каша пшеничная с маслом сливочным.         | ккал-187, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28   |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.                             | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 50     | Хлеб пшеничный.                            | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30   |              |
| 561    | <b>Итого за Завтрак</b>                    | ккал-572, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-74 | <b>86-75</b> |

Обед

|          |  |   |               |
|----------|--|---|---------------|
| 250/10/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом | ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12    |               |
| 280      | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.         | ккал-399, Белки-10, Жиры-29, Углеводы-24  |               |
| 200      | Напиток из плодов шиповника.                       | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |               |
| 60       | Хлеб пшеничный                                     | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |               |
| 40       | Хлеб ржаной  | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |               |
| 841      | <b>Итого за Обед</b>                               | ккал-876, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-114 | <b>121-46</b> |

Обед №2

|     |   |   |               |
|-----|---|---|---------------|
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями      | ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21    |               |
| 100 | Филе куриное тушёное со сметанным соусом. | ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3   |               |
| 180 | Каша пшеничная с маслом.                  | ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46    |               |
| 200 | Кисель из вишни (фруктово-ягодный)        | ккал-99, Углеводы-25                      |               |
| 60  | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |               |
| 40  | Хлеб ржаной                               | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |               |
| 830 | <b>Итого за Обед №2</b>                   | ккал-971, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-148 | <b>121-46</b> |

Витаминизация

|     |                               |                      |              |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 100 | Яблоки свежие                 | 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

Брюнчугина Е.Н.