

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 04.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.И. Аврискина

Стоимость
питания
(руб)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 180 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-534, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68 | 86-75 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. | ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 180 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-842, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-132 | 121-46 |
| <u>Обед №2</u> | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 280 | Азу с мясом | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25 | |
| 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 | |
| 821 | Итого за Обед №2 | ккал-872, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-114 | 121-46 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 200 | Сок фруктовый (200 мл) | ккал-68, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-68, Углеводы-16 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.