



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 36 корпус 1 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 11.12.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 36 г.о.Самара

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

Завтрак

|            |                                                       |                                          |       |
|------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 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      | Итого за Завтрак                                      | ккал-523, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-72 | 80-00 |

Обед

|       |                                               |                                           |        |
|-------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 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   | Итого за Обед                                 | ккал-716, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-111 | 105-00 |

Полдник

|     |                     |                                         |       |
|-----|---------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 |       |
| 200 | Напиток из вишни..  | ккал-73, Углеводы-17                    |       |
| 300 | Итого за Полдник    | ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77 | 45-00 |

Полдник СВО

|        |                      |                                         |       |
|--------|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100    | Плюшка "Московская"  | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 |       |
| 200/11 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 311    | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 35-86 |

Витаминизация

|     |                         |                      |       |
|-----|-------------------------|----------------------|-------|
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-44, Углеводы-10 |       |
| 100 | Итого за Витаминизация  | ккал-44, Углеводы-10 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.