



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 36/1 г.о.Самара

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

Завтрак

|     |                                                        |                                          |       |
|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                                         | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |       |
| 60  | Яблоко свежее (нарезка).                               | ккал-27, Углеводы-6                      |       |
| 500 | Итого за Завтрак                                       | ккал-572, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-76 | 85-00 |

Обед

|         |                                              |                                           |        |
|---------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 10/200/ | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16    |        |
| 100     | Бифитекс "Пикантный" с соусом томатным       | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10    |        |
| 150     | Пюре гороховое с огурцом консервированным.   | ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29   |        |
| 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             |        |
| 751     | Итого за Обед                                | ккал-776, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-123 | 110-17 |

Полдник

|     |                   |                                        |       |
|-----|-------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Витушка с изюмом. | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 |       |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10                   |       |
| 300 | Итого за Полдник  | ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                        |       |
|-----|----------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Крендель Сахарный.   | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | 37-83 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.