



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 93 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-625, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-101	85-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-762, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-95	110-17

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник	ккал-301, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.