

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы 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

|        |                                                           |                                          |              |
|--------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 200    | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.                                            | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 30     | Хлеб пшеничный..                                          | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18    |              |
| 60     | Яблоко свежее (нарезка).                                  | ккал-27, Углеводы-6                      |              |
| 501    | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70 | <b>85-00</b> |

Обед

|          |                                                 |                                           |               |
|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 10/200/1 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и<br>укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16    |               |
| 100      | Бифштекс "Пикантный" с соусом<br>томатным       | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10    |               |
| 150      | Пюре гороховое с огурцом<br>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      | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-776, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-123 | <b>110-17</b> |

Полдник

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

Полдник СВО

|        |                             |                                        |              |
|--------|-----------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 100    | Крендель Сахарный.          | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                   |              |
| 311    | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | <b>37-83</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.