



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 78 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 27.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврашкова

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

|            |                                                          |                                          |       |
|------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 60         | Омлет натуральный.                                       | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1     |       |
| 180/15/6   | Макаронные изделия отварные с сыром,<br>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<br>зеленью. | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6      |        |
| 100   | Биточки "Школьные" с соусом<br>томатным.        | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10   |        |
| 150   | Каша гречневая вязкая с маслом<br>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 |

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.