

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 20.06.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО КШПТ

Т.Н.Аврискина

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

| | | |
|--------|---------------------------------------|--|
| 10 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 |
| 10 | Сыр порционно | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 |
| 40 | Яйцо вареное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 |
| 200/10 | Каша рисовая молочная с маслом | ккал-294, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-43 |
| 200 | Чай с молоком | ккал-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17 |
| 30 | Батон пшеничный | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-626, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-76 |

Обед

| | | |
|---------|--|---|
| 50 | Салат из свежих огурцов. | ккал-32, Жиры-3, Углеводы-1 |
| 250/10/ | Суп овощной с зеленым горошком, сметаной и зеленью укропа | ккал-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13 |
| 100 | Котлеты Сочные'из филе куриного с томатным соусом | ккал-106, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-5 |
| 150 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-199, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов. | ккал-92, Углеводы-23 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 |
| 851 | Итого за Обед | ккал-769, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-119 |
| | Итого за день | ккал-1 395, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-195 |
| | | 189-42 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор Л Шацкова Т.Ф.