



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 178 г.о.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 11.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО КШП

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Г.Е.Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 10 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 | |
| 100 | Филе куриное тушеное с томатным соусом | ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3 | |
| 180 | Рис отварной с маслом. | ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 561 | Итого за Завтрак | ккал-700, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-85 | 75-00 |

| | | | |
|--------------------|---|---|--------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Сарделька отварная с соусом томатным | ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5 | |
| 180 | Капуста тушёная белокочанная | ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16 | |
| 200 | Компот из кураги. | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 831 | Итого за Обед | ккал-756, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-117 | 96-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.