



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 18.10.2023

Утвержден:

Генеральный директор ООО "КШП"

Аарискин

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Высота (г) | Накускальные блюда | ж. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------|--------------------|---|-------------------------|
|------------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак

| | | |
|-----|---|---|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10 |
| 170 | Вермишель отварная с маслом и мукой забачанкой. | ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34 |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-494, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72 75-00 |

Обед

| | | |
|-------|---------------------------------------|--|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18 |
| 100 | Рыба тушеная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 |
| 150 | Рис отварной с маслом | ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 |
| 791 | Итого за Обед | ккал-787, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-125 96-00 |

Витаминизация

| | | |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|
| 200 | Морс вишневый Школьный | ккал-66, Углеводы-16 |
| 200 | Итого за Витаминизацию | ккал-66, Углеводы-16 18-01 |

Зак. производством

Макаров Е.Е.

Бухгалтер -
 Кричукова Е.Н.