



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 21.09.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

280	Плов с мясом и огурцом свежим.	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
551	Итого за Завтрак	ккал-729, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-101	86-75

Обед

250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
100	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
846	Итого за Обед	ккал-800, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-115	121-46

Полдник СВО

150	Гребешок "Школьный".	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.