



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 7.

Меню дневного рациона на 19.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Е.Е. Харискина

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	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
80	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-36, Углеводы-8	
536	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-78	

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Сарделька отварная с соусом томатным	ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
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	
863,5	Итого за Обед	ккал-765, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-110	

Полдник

100	Рогалик печёный с повидлом	ккал-225, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-264, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	

Итого за день ккал-1 507, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-234 **247-56**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Шацкова Т.Ф.