ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 29.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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		
5	*Масло порционно.*	ккал-33, Жиры-4	
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	*Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.*	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	*Какао напиток с молоком.*	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	*Яблоко свежее (нарезка)..*	ккал-22, Углеводы-5	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-573, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-79	*90-00*
	Обед		
60	*Салат из белокочанной капусты с морковью*	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	*Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом..*	ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
250	*Плов из птицы..*	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	*Напиток из плодов шиповника.*	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	**Итого за Обед**	ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148	*115-00*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Шацкова Т.Ф

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Г.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		
5	*Масло порционно.*	ккал-33, Жиры-4	
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	*Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.*	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	*Какао напиток с молоком.*	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	*Яблоко свежее (нарезка)..*	ккал-22, Углеводы-5	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-630, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-88	*97-00*
	Обед		
100	*Салат из белокочанной капусты с морковью*	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	*Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом*	ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23	
280	*Плов из птицы.*	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200	*Напиток из плодов шиповника.*	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	*Ржаной хлеб*	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
951	**Итого за Обед**	ккал-1 154, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-170	*133-00*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Шацкова Т.Ф.