



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.о.Самара с 7 до 11 лет 4 д

Меню дневного рациона на 05.06.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврамкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 49 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционное	ккал-66, Жиры-7	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
520	Итого за Завтрак	ккал-657, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-87	
Обед			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом,	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	
0/5/1	сметаной и зеленью.		
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
868,5	Итого за Обед	ккал-848, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-118	
Полдник			
100	Оладьи с повидлом	ккал-252, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53	
Итого за день			286-87

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.