



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 83 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 13.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ



Т.И. Фурскина

И.о.

Шадкова Т.Ф.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные вещества (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
514,5	Итого за Завтрак	ккал-460, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-72	75-00

Обед

250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-738, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-110	96-00

Витаминизация

100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	18-01

Зав производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.