



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 53 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 16.06.2025

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			
90	Тефтели мясные с томатным соусом	ккал-185, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-8	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
60	Батон пшеничный.	ккал-157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
500	Итого за Завтрак	ккал-556, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-73	
Обед			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
125	Рыба запеченная со сметанным соусом	ккал-186, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-7	
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-854, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-131	
Полдник			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
300	Итого за Полдник	ккал-381, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-83	
Итого за день		ккал-1 791, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-287	286-87

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.