



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 10.02.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

директор МБОУ Школы
г.о.Самара



Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150/20	<i>Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком</i>	ккал-406, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-47	
200	<i>Чай с сахаром</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-590, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-87	75-00
<u>Обед</u>			
20	<i>Кукуруза консервированная порционно.</i>	ккал-11, Углеводы-2	
250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
90	<i>Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом</i>	ккал-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	
150	<i>Рис отварной с маслом</i>	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<i>Компот из кураги</i>	ккал-125, Белки-1, Углеводы-30	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-751, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-126	95-00
	Итого за день	ккал-1 341, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-213	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.
Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 11.02.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
90	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	ккал-135, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
510	Итого за Завтрак	ккал-535, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-71	75-00
<u>Обед</u>			
30	Огурец консервированный порционно	ккал-3, Углеводы-1	
250	Суп картофельный с горохом	ккал-143, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
210	Жаркое по - домашнему с мясом говядины.	ккал-247, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
780	Итого за Обед	ккал-736, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-117	95-00
	Итого за день	ккал-1 271, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-188	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.02.2022

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
Т.Н.Аврайсина



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)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
160	Омлет с зелёным горошком	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
200	Чай с молоком	ккал-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-481, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-53	75-00
	Итого за день	ккал-481, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-53	75-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.02.2022

Утверждаю:
Генеральный директор, ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
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)
<u>Завтрак</u>			
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	<i>Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом</i>	ккал-259, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42	
200	<i>Какао напиток с молоком</i>	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	<i>Маффины</i>	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
500	Итого за Завтрак	ккал-793, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-118	75-00
<u>Обед</u>			
30	<i>Икра морковная</i>	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
12,5/25 0/10/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом</i>	ккал-109, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	
90	<i>Колобки из мяса цыплят "Школьные"</i>	ккал-130, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	ккал-240, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-103, Углеводы-26	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
833,5	Итого за Обед	ккал-827, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-129	95-00
Итого за день		ккал-1 621, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-247	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.