

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 10.12.2021

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

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>			
80	Котлеты Сочные из филе куриного с соусом	ккал-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Апельсин (нарезка)	ккал-19, Углеводы-4	
510	Итого за Завтрак	ккал-368, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-55	70-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из квашеной капусты	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
90	Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом	ккал-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-180, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-29	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед	ккал-844, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-139	90-00
Итого за день		ккал-1 212, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-194	160-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 11.12.2021


Утверждаю
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250	Плов с цыпятами.	ккал-431, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-53	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-639, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-84	70-00
	Итого за день	ккал-639, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-84	70-00

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор 

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 13.12.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

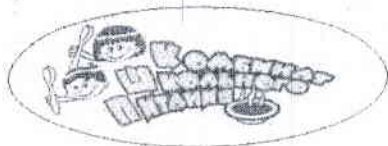
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
160	Омлет с зелёным горошком	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-452, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-51	70-00
<u>Обед</u>			
15	Кукуруза консервированная порционно.	ккал-9, Углеводы-2	
250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
85	Суфле из цыпленка с рисом и соусом сметанным с томатом	ккал-127, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-5	
120	Каша гречневая рассыпчатая	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-92, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
760	Итого за Обед	ккал-776, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-121	90-00
Итого за день		ккал-1 228, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-171	160-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.12.2021

Утверждено:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Босовиченного района

Т.И. 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	
50	Сосиски отварные.	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	
150	Каша пшённая	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
502	Итого за Завтрак	ккал-805, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-104	70-00
<u>Обед</u>			
15	Зелёный горошек порционно.	ккал-6, Углеводы-1	
14/250/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
230	Плов из отварной говядины	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
800	Итого за Обед	ккал-813, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-135	90-00
	Итого за день	ккал-1 618, Белки-41, Жиры-55, Углеводы-239	160-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.