

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 11.01.2022

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

Н. Аврискина

Согласовано:  
Директор МБОУ Школа  
№ 43 г.о. Самара

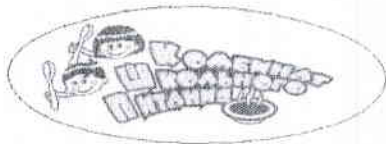
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<i>Сардельки отварные</i>	ккал-131, Белки-8, Жиры-11	
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	ккал-199, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
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	
50	<i>Апельсин (нарезка)</i>	ккал-19, Углеводы-4	
<b>510</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-581, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-79</b>	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<i>Огурец консервированный порционно</i>	ккал-3, Углеводы-1	
250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
90	<i>Шницель из говядины с томатным соусом.</i>	ккал-151, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11	
150	<i>Пюре гороховое.</i>	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	<i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>811</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-815, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-126</b>	<b>95-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>ккал-1 396, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-205</b>	<b>170-00</b>

Зав. производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

 Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 12.01.2022

Утверждаю: Для  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат школьного питания"  
Промышленного района

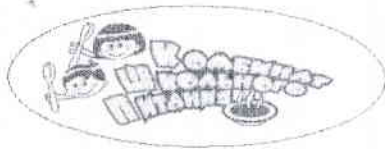
Согласовано  
Директор МБОУ Школа № 43  
г.о. Самара  
Е.Е. Макарова



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
110	Тефтели, тушенные со сметанно - томатным соусом	ккал-141, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200/3	Чай с лимоном и сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
503	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-589, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-79	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
60	Гуляш из отварной говядины.	ккал-103, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Картофель отварной.	ккал-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
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	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-692, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-113	<b>95-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 281, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-193	<b>170-00</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор  Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 13.01.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

И.А. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа №43  
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-590, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-87	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
15	<i>Кукуруза консервированная порционно.</i>	ккал-9, Углеводы-2	
250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
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	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-767, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-127	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 357, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-214	<b>170-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 14.01.2022

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

Ф.И. Аврискина

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
№ 43 г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-535, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-71	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
230	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.	ккал-266, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-23	
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	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-788, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-121	<b>95-00</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>170-00</b>
		ккал-1 322, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-192	

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Щацкова Т.Ф.