



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.10.2021

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 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 | |
| 110 | Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом. | ккал-164, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-13 | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-61, Углеводы-15 | |
| 30 | Батон пшеничный | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-612, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-82 | 70-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 15 | Огурец свежий порционно. | ккал-2 | |
| 250/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа | ккал-109, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21 | |
| 80 | Сардельки отварные | ккал-131, Белки-8, Жиры-11 | |
| 150 | Капуста тушеная белокочанная | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 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 | |
| 786 | Итого за Обед | ккал-678, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-104 | 90-00 |
| | Итого за день | ккал-1 290, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-185 | 160-00 |

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.




ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
 Меню дневного рациона
 на 13.10.2021

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

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) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 230 | Плов из отварной говядины | ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47 | |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 30 | Батон пшеничный | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 50 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-22, Углеводы-5 | |
| 522 | Итого за Завтрак | ккал-564, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-83 | 70-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Огурец консервированный порционно | ккал-3, Углеводы-1 | |
| 250/5/1 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа | ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 | |
| 80 | Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом | ккал-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 806 | Итого за Обед | ккал-669, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-95 | 90-00 |
| Итого за день | | ккал-1 234, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-177 | 160-00 |

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
 калькулятор  Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.10.2021

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы 36/2
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 | |
| 150/20/ 5 | Макаронные изделия отварные с сыром | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35 | |
| 200 | Кисель из вишни (фруктово-ягодный) | ккал-119, Углеводы-30 | |
| 30 | Батон пшеничный | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 90 | Груша свежая (нарезка) | ккал-41, Углеводы-9 | |
| 505 | Итого за Завтрак | ккал-576, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-90 | 70-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Салат из квашеной капусты | ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 250/5/1 | Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа | ккал-126, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9 | |
| 85 | Котлеты рыбные "Любительские". | ккал-110, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-5 | |
| 150 | Пюре гороховое. | ккал-243, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из лимона | ккал-98, Углеводы-24 | |
| 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-839, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-119 | 90-00 |
| | Итого за день | ккал-1 416, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-209 | 160-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.