



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 12.03.2022

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

Г.Н. Авресскина

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/25/5	Макаронные изделия отварные с сыром...	ккал-345, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-47	
200	Напиток кофейный с молоком	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-632, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	<b>75-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-632, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	<b>75-00</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 14.03.2022

Утверждаю  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Г.Н. Авроркина

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/10	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	ккал-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток шоколадный Nesquik	ккал-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-594, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-74	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
12,5/25 0/10/1	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом	ккал-109, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	
90	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	ккал-130, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Каша пшённая	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
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	
833,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-837, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-132	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 432, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-207	<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 15.03.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о.Самара

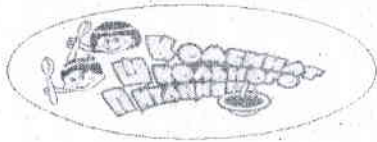
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Огурцы свежие.	ккал-2	
250	Плов с цыпятами.	ккал-431, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-53	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-551, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-79	<b>75-00</b>
<u>Обед</u>			
20	Кабачковая икра.	ккал-24, Жиры-2, Углеводы-2	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
90	Рыба, тушённая по-самарски.	ккал-118, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
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-740, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-121	<b>95-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 291, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-199	<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 16.03.2022



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	<i>Масло порционно</i>	ккал-66, Жиры-7	
110	<i>Биточки из говядины с томатным соусом.</i>	ккал-173, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-11	
150	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным</i>	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	<i>Чай с сахаром</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-565, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-74	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
15	<i>Помидор свежий порционно</i>	ккал-3, Углеводы-1	
250/10/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
100	<i>Филе куриное тушеное с томатным соусом</i>	ккал-103, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-4	
150	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
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	
816	<b>Итого за Обед</b>	ккал-715, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-110	<b>95-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 280, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-185	<b>170-00</b>

Зав. производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

 Шацкова Т.Ф.