



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 15.12.2021

Утверждено:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.М. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

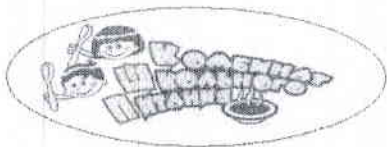
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
110	Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом.	ккал-164, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-13	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-199, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	Чай с молоком	ккал-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-597, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-80	70-00
<u>Обед</u>			
30	Икра кабачковая порционно.	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
250/10/ 1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
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	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-693, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-99	90-00
Итого за день		ккал-1 290, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-179	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 16.12.2021

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

Согласовано:
Директор МБОУ Школа
г.о.Самара

Т.Н.Аврамкина

Школа №43

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Плов из филе птицы	ккал-397, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-37	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
70	Апельсин (нарезка)	ккал-26, Белки-1, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-563, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-73	70-00
<u>Обед</u>			
20	Огурцы консервированные порционно	ккал-2	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
70	Гуляш из отварной говядины.	ккал-120, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	
120	Каша гречневая рассыпчатая	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
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	
751	Итого за Обед	ккал-700, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-111	90-00
	Итого за день	ккал-1 263, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-185	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 17.12.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н. Аврисикина
Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара



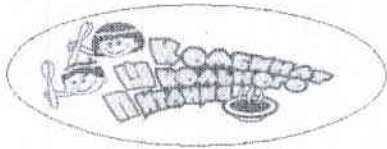
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
150/20	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	ккал-392, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
460	Итого за Завтрак	ккал-567, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-70	70-00
<u>Обед</u>			
30	Салат из квашеной капусты.	ккал-26, Жиры-2, Углеводы-3	
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
80	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом	ккал-130, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
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	
806	Итого за Обед	ккал-654, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-112	90-00
	Итого за день	ккал-1 221, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-182	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 18.12.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

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	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
75/30	Цыплята отварные с соусом сметанным с томатами .	ккал-203, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-3	
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	
502	Итого за Завтрак	ккал-608, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-71	70-00
	Итого за день	ккал-608, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-71	70-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.