



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 15.10.2021

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>			
105	Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом.	ккал-187, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-14	
180	Рис отварной..	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
515	Итого за Завтрак	ккал-520, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-74	70-00
<u>Обед</u>			
60	Свекла отварная.	ккал-24, Белки-1, Углеводы-5	
250/1	Суп картофельный с зелёным горошком и зеленью укропа	ккал-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
180	Жаркое по - домашнему с мясом говядины.	ккал-219, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-17	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
50	Ржаной хлеб	ккал-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
801	Итого за Обед	ккал-706, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-114	90-00
	Итого за день	ккал-1 226, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-188	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 18.10.2021

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

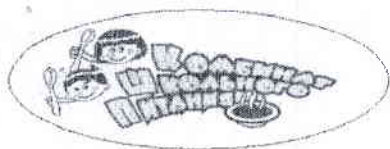
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	
200	Какао напиток с молоком	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Корж Неженка,	ккал-423, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-66	
505	Итого за Завтрак	ккал-1 006, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-151	70-00
<u>Обед</u>			
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
250	Плов с цыпятами.	ккал-431, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-53	
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	
826	Итого за Обед	ккал-920, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-142	90-00
	Итого за день	ккал-1 926, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-293	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 19.10.2021

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

Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара
В.С. Макарова

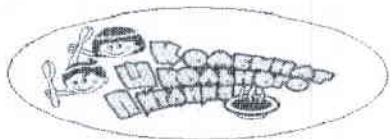
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	<i>Сыр порционно.</i>	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
80	<i>Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом</i>	ккал-125, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	
180	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным</i>	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	<i>Чай с сахаром</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
505	Итого за Завтрак	ккал-531, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-72	70-00
<u>Обед</u>			
50	<i>Салат из свеклы отварной.</i>	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/5/1	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
80	<i>Сардельки отварные</i>	ккал-131, Белки-8, Жиры-11	
150	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
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	
826	Итого за Обед	ккал-659, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-95	90-00
Итого за день		ккал-1 190, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-167	160-00

Зав. производством

Макарова
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова
Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 16.10.2021

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

Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара
В.И. Столбовой

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло порционнo	ккал-66, Жиры-7	
20	Сыр порционнo.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
80	Сосиска отварная с соусом.	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-243, Белки-9, 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	
497	Итого за Завтрак	ккал-639, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-71	70-00
	Итого за день	ккал-639, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-71	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 20.10.2021

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>			
90	<i>Зразы Ленивые'из говядины с яйцом, с соусом</i>	ккал-189, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-22, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-80	70-00
<u>Обед</u>			
35	<i>Огурец консервированный порционно</i>	ккал-4, Углеводы-1	
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
70	<i>Гуляш из отварной говядины.</i>	ккал-120, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	
150	<i>Рис отварной с маслом</i>	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-92, Углеводы-23	
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	Итого за Обед	ккал-717, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112	90-00
Итого за день		ккал-1 289, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-192	160-00

Зав. производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

 Шацкова Т.Ф.