



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о. Самара  
Меню дневного рациона  
на 01.02.2022

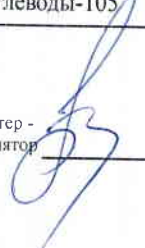
Утверждаю:  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о. Самара

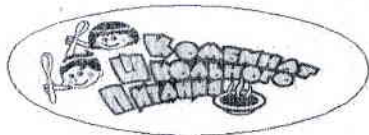


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/20/ 5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	
200	Напиток кофейный с молоком	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
545	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-603, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-86	<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	
105	Рыба, тушённая в томате с овощами	ккал-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
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	
846	<b>Итого за Обед</b>	ккал-686, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-105	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 289, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-191	<b>170-00</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор 

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа №43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 02.02.2022

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района  
г.о.Самара  
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>			
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом "Ленивые" с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Яблоки свежие (нарезка)	ккал-27, Углеводы-6	
<b>515</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-524, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-73</b>	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	Салат из солёных огурцов с луком	ккал-30, Жиры-3, Углеводы-1	
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
60	Гуляш из отварной говядины.	ккал-103, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
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	
<b>801</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-823, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-125</b>	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>ккал-1 347, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-198</b>	<b>170-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 03.02.2022

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
150/20	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	ккал-322, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-44	
200/3	Чай с лимоном и сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Апельсин (нарезка)	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
513	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-566, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-83	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	Салат из моркови с сахаром	ккал-15, Углеводы-3	
250	Суп молочный с гречневой крупой.	ккал-200, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-25	
90	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	ккал-130, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Картофель отварной.	ккал-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
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	
810	<b>Итого за Обед</b>	ккал-787, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-131	<b>95-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 353, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-214	<b>170-00</b>

Зав. производством

  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

  
Брюнчугина Е.Н.