



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 20.12.2021

Утверждаю  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района  
г.о.Самара  
Т.И. 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>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
15	Ветчина порционно.	ккал-42, Белки-3, Жиры-3	
200/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	
200	Напиток шоколадный Nesquik	ккал-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Апельсин (нарезка).	ккал-19, Углеводы-4	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-524, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-70	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	Икра кабачковая	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	
105	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	ккал-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-180, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-29	
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	
836	<b>Итого за Обед</b>	ккал-778, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-117	<b>90-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 302, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-187	<b>160-00</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 21.12.2021

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

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о.Самара



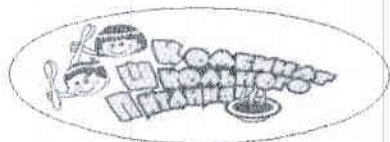
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
110	Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом.	ккал-164, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-13	
150	Каша 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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-580, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-82	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	Зелёный горошек порционно	ккал-24, Белки-2, Углеводы-4	
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
50	Сосиски отварные.	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	
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	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-705, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-109	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 285, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-191	<b>160-00</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 22.12.2021

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

Согласовано:  
Директор МБОУ Школа  
г.о.Самара

*Т.И. Мисютина*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
35	Кукуруза консервированная	ккал-20, Белки-1, Углеводы-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	
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-529, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	Салат из свеклы отварной	ккал-28, Жиры-2, Углеводы-2	
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
80	Котлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	ккал-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
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	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-670, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-101	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 199, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-183	<b>160-00</b>

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Т.Ф. Шапкина*  
Шапкина Т.Ф.