



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 22.03.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

И.А.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

Г.В.Маслен

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	
100	<i>Филе куриное тушеное с томатным соусом</i>	ккал-103, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-4	
150	<i>Каша перловая рассыпчатая.</i>	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
200/5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-493, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-70	75-00
<u>Обед</u>			
15	<i>Огурец свежий порционно.</i>	ккал-2	
250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
50	<i>Сардельки отварные</i>	ккал-82, Белки-5, Жиры-7	
150	<i>Рагу из овощей</i>	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
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	
756	Итого за Обед	ккал-675, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-104	95-00
Итого за день		ккал-1 168, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-174	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

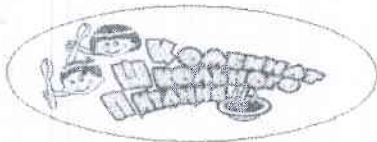
Шапкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 23.03.2022

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	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-635, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-100	75-00
<u>Обед</u>			
30	Зелёный горошек порционно.	ккал-12, Белки-1, Углеводы-2	
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
80	Биточки из говядины с томатным соусом..	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-199, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
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	
801	Итого за Обед	ккал-713, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-115	95-00
	Итого за день	ккал-1 348, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-215	170-00



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 24.03.2022

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
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	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	Какао напиток с молоком	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-656, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-83	75-00
<u>Обед</u>			
15	Помидор свежий порционно	ккал-3, Углеводы-1	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
85	Котлеты рыбные "Любительские."	ккал-110, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-5	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
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	
791	Итого за Обед	ккал-794, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-130	95-00
Итого за день		ккал-1 449, Белки-57, Жиры-41, Углеводы-213	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.