



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 23.12.2021

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>			
15	Сыр порционнo.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/10	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200	Напиток кофейный с молоком	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
510	Итого за Завтрак	ккал-848, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-113	70-00
<u>Обед</u>			
20	Огурцы консервированные порционнo	ккал-2	
250/5/1	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
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 лимона	ккал-98, Углеводы-24	
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-797, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-114	90-00
Итого за день		ккал-1 644, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-227	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 24.12.2021

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
 Директор МБОУ Школы
 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
110	Котлеты из говядины со сметанно-томатным соусом.	ккал-175, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-13	
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	
500	Итого за Завтрак	ккал-549, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-70	70-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из квашеной капусты	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
210	Жаркое по - домашнему с мясом говядины.	ккал-247, Белки-11, Жиры-13, 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	
801	Итого за Обед	ккал-723, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-114	90-00
	Итого за день	ккал-1 272, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-184	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 25.12.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
С.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	
50	Ветчина порционно..	ккал-110, Белки-11, Жиры-10	
200/10	Каша манная вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-294, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	
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-607, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-74	70-00
	Итого за день	ккал-607, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-74	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 27.12.2021

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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
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	
50	Апельсин (нарезка)	ккал-19, Углеводы-4	
500	Итого за Завтрак	ккал-635, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-89	70-00
<u>Обед</u>			
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
250/50	Суп картофельный с пельменями мясными	ккал-152, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24	
180	Плов из филе птицы.	ккал-299, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-37	
200	Компот из кураги	ккал-125, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
800	Итого за Обед	ккал-831, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-137	90-00
	Итого за день	ккал-1 466, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-226	160-00

Зав. производством

Е.Е. Макарова
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Т.Ф. Шацкова