



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 25.01.2022

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>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-103, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-4	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-240, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200/5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-535, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-73	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
15	Огурец консервированный порционно	ккал-2	
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
80	Сардельки отварные	ккал-131, Белки-8, Жиры-11	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
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	
786	<b>Итого за Обед</b>	ккал-701, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-103	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 237, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-176	<b>170-00</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 26.01.2022

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат школьного питания"  
Промышленного района

Согласовано:  
Директор МБОУ-Школы  
г.о.Самара

И.А. Копытская

И.А. Копытская

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
230	<i>Плов из отварной говядины</i>	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-22, Углеводы-5	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-593, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-98	<b>75-00</b>
<u>Обед</u>			
15	<i>Зелёный горошек порционно.</i>	ккал-6, Углеводы-1	
250/5/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	<i>Зразы Ленивые из говядины с яйцом, с соусом</i>	ккал-189, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12	
150	<i>Картофель отварной.</i>	ккал-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
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	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-672, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-102	<b>95-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 265, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-200	<b>170-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.