



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
 Меню дневного рациона  
 на 27.01.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО  
 "Комбинат Школьного Питания"  
 Промышленного района

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы  
 № 43  
 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	Чай с молоком	ккал-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
90	Апельсин (нарезка)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-591, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-84	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/5/1	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 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	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-863, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-123	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 454, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-207	<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 28.01.2022

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>			
70	<i>Говядина рубленая, запечённая в омлете</i>	ккал-165, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3	
150	<i>Рис отварной с маслом</i>	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<i>Чай с сахаром</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	<i>Яблоко свежее (нарезка) .</i>	ккал-22, Углеводы-5	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-516, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-70	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
15	<i>Огурец консервированный порционно</i>	ккал-2	
15/250/ 1	<i>Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой с укропом.</i>	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
80	<i>Котлеты из говядины с томатным соусом..</i>	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	ккал-240, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-103, Углеводы-26	
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-834, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-139	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 350, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-208	<b>170-00</b>

Зав. производством

  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

  
Шапцова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 29.01.2022

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

Т.Н. Авракина  
Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о. Самара



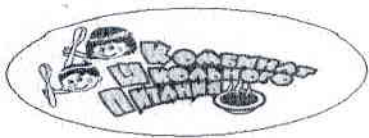
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
50	Сосиски отварные.	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка).	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-462, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-55	<b>75-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-462, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-55	<b>75-00</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 31.01.2022

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

И.И. Аврискина

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о.Самара

И.И. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-726, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-109	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	Салат из свеклы отварной.	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
55	Котлеты рубленые из цыплят с маслом сливочным	ккал-118, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-240, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
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	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-842, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-135	<b>95-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 568, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-244	<b>170-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.