



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 04.10.2021

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>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
160	Омлет с зелёным горошком	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-452, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-51	70-00
<u>Обед</u>			
60	Икра из моркови.	ккал-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
250/10/ 1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа.	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
105	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	ккал-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
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	
866	Итого за Обед	ккал-891, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-133	90-00
	Итого за день	ккал-1 343, Белки-47, Жиры-47, 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 05.10.2021

Утверждаю
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

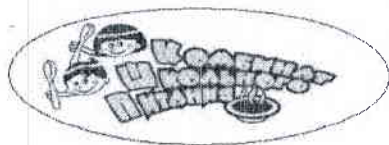
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Сосиски отварные.	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	
200/10	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	ккал-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Груша свежая (нарезка)	ккал-27, Углеводы-6	
550	Итого за Завтрак	ккал-537, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-73	70-00
<u>Обед</u>			
30	Зелёный горошек порционно.	ккал-12, Белки-1, Углеводы-2	
14/250/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
230	Плов из отварной говядины	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
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	
815	Итого за Обед	ккал-778, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-126	90-00
	Итого за день	ккал-1 315, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-199	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 06.10.2021

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	
90	Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом	ккал-150, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-239, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-41	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
517	Итого за Завтрак	ккал-595, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-83	70-00
<u>Обед</u>			
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-120, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Рыба, тушённая по-самарски.	ккал-151, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
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	
841	Итого за Обед	ккал-782, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-102	90-00
Итого за день		ккал-1 377, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-185	160-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.