



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 04.02.2022

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

Т.И. Аверискина

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 | |
| 110 | Биточки из говядины с томатным соусом. | ккал-162, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-12 | |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая. | ккал-214, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-38 | |
| 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-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-83 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 10 | Огурцы консервированные порционно | ккал-1 | |
| 250/50 | Суп картофельный с пельменями мясными | ккал-152, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-24 | |
| 200 | Бигус с сосисками | ккал-244, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-14 | |
| 200 | Кисель | ккал-124, Углеводы-31 | |
| 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-740, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-112 | 95-00 |
| | Итого за день | ккал-1 352, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-196 | 170-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 05.02.2022

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
Технический г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 80 | <i>Котлеты "Сочные" из филе куриного с соусом</i> | ккал-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6 | |
| 150 | <i>Картофельное пюре с маслом</i> | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200 | <i>Напиток кофейный с молоком</i> | ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 | |
| 30 | <i>Батон пшеничный</i> | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 50 | <i>Яблоко свежее (нарезка)</i> | ккал-22, Углеводы-5 | |
| 510 | Итого за Завтрак | ккал-478, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-71 | 75-00 |
| | Итого за день | ккал-478, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-71 | 75-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 07.02.2022

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
Г.Н.Аврискина
Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

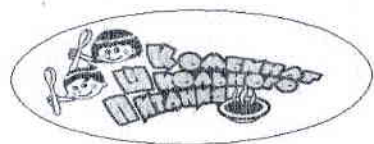
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 10 | Сыр порционно | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 20 | Ветчина порционно. | ккал-56, Белки-5, Жиры-4 | |
| 250/10 | Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным. | ккал-363, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-47 | |
| 200 | Напиток кофейный с молоком | ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 | |
| 30 | Батон пшеничный | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 520 | Итого за Завтрак | ккал-678, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-88 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Икра кабачковая. | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 | |
| 250/5/1 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа | ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 | |
| 90 | Котлеты рубленые из цыплят со сметанно - томатным соусом. | ккал-118, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10 | |
| 150 | Рис отварной с маслом | ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32 | |
| 250 | Компот из свежих яблок.. | ккал-127, Углеводы-31 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 886 | Итого за Обед | ккал-810, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-129 | 95-00 |
| | Итого за день | ккал-1 487, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-217 | 170-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 08.02.2022

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

Т.Н. Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

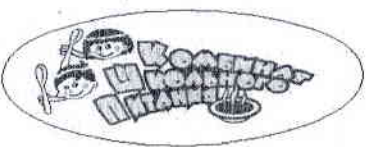
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | <i>Сардельки отварные</i> | ккал-82, Белки-5, Жиры-7 | |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i> | ккал-199, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34 | |
| 200 | <i>Какао напиток с молоком</i> | ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26 | |
| 30 | <i>Батон пшеничный</i> | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 80 | <i>Апельсин (нарезка)</i> | ккал-30, Белки-1, Углеводы-6 | |
| 510 | Итого за Завтрак | ккал-543, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Огурец консервированный порционно</i> | ккал-7, Углеводы-1 | |
| 250/1 | <i>Суп картофельный с клецками и зеленью укропа</i> | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 90 | <i>Шницель из говядины со сметанно - томатным соусом.</i> | ккал-152, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-12 | |
| 150 | <i>Пюре гороховое.</i> | ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 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 | |
| 841 | Итого за Обед | ккал-819, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-127 | 95-00 |
| | Итого за день | ккал-1 362, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-209 | 170-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
 Меню дневного рациона
 на 09.02.2022

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> | | | |
| 10 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 | |
| 110 | Тефтели, тушенные со сметанно - томатным соусом | ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10 | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | ккал-240, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39 | |
| 200/3 | Чай с лимоном и сахаром | ккал-61, Углеводы-15 | |
| 30 | Батон пшеничный | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 503 | Итого за Завтрак | ккал-633, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-80 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Салат из свежей капусты белокочанной с морковью | ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3 | |
| 250/1 | Рассольник Ленинградский с зеленью укропа | ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 60 | Гуляш из отварной говядины. | ккал-103, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2 | |
| 150 | Картофель отварной. | ккал-100, Белки-3, Жиры-1, 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 | |
| 781 | Итого за Обед | ккал-675, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-112 | 95-00 |
| | Итого за день | ккал-1 309, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-192 | 170-00 |

Зав. производством Е.Е. Макарова

Бухгалтер - калькулятор Е.Н. Брончугина