



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 09.03.2022

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>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
40	Ветчина порционно.	ккал-111, Белки-9, Жиры-8	
200/10	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-623, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-68	75-00
<u>Обед</u>			
20	Икра кабачковая порционно.	ккал-24, Жиры-2, Углеводы-2	
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-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-748, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-122	95-00
	Итого за день	ккал-1 371, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-191	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



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

Г.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
 Меню дневного рациона
 на 10.03.2022

Согласовано:
 Директор МБОУ Школы
 г.о.Самара №43

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150/20	<i>Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком</i>	ккал-406, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-47	
200	<i>Чай с сахаром</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-590, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-87	75-00
<u>Обед</u>			
20	<i>Кукуруза консервированная порционно.</i>	ккал-11, Углеводы-2	
250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
90	<i>Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом</i>	ккал-125, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-6	
150	<i>Пюре гороховое.</i>	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-808, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-126	95-00
	Итого за день	ккал-1 398, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-213	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 11.03.2022

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	
105	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-132, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-12	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
525	Итого за Завтрак	ккал-532, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-73	75-00
<u>Обед</u>			
20	Икра кабачковая порционно.	ккал-24, Жиры-2, Углеводы-2	
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
155	Пельмени мясные отварные со сливочным маслом	ккал-307, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-31	
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	
716	Итого за Обед	ккал-817, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-128	95-00
	Итого за день	ккал-1 348, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-201	170-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.