



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 10.11.2021

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

Т.И. Аврискина

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о.Самара

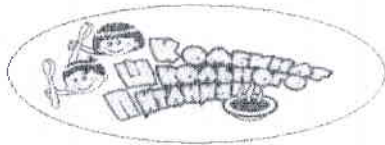
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<i>Биточки из говядины с соусом сметанно-томатным</i>	ккал-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200/3	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-27, Углеводы-6	
523	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-542, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-85	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	<i>Рассольник Ленинградский с зеленью укропа</i>	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
210	<i>Жаркое по - домашнему с мясом говядины.</i>	ккал-247, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-92, Углеводы-23	
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-736, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-111	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 278, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-196	<b>160-00</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 11.11.2021

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>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100	Сарделька отварная с соусом.	ккал-154, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2	
150	Каша пшённая	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-624, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-71</b>	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	Зелёный горошек порционно.	ккал-12, Белки-1, Углеводы-2	
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
105	Шницель рыбный натуральный со сметанным соусом.	ккал-121, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-6	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
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	
<b>831</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-757, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-122</b>	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>ккал-1 380, Белки-42, Жиры-49, Углеводы-192</b>	<b>160-00</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 12.11.2021

Утверждаю  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленновского района

И.А. Аврискина

Согласовано  
Директор МБОУ Школы  
Самара Самары

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<i>Котлеты рубленые из цыплят со сметанным соусом с томатом</i>	ккал-105, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9	
150	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-27, Углеводы-6	
520	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-363, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-59	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<i>Огурец консервированный порционно</i>	ккал-3, Углеводы-1	
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
90	<i>Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом</i>	ккал-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным</i>	ккал-180, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-29	
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	
811	<b>Итого за Обед</b>	ккал-805, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-136	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 168, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-195	<b>160-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.