



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.09.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района


Т.Н.Аврискина

Согласовано:

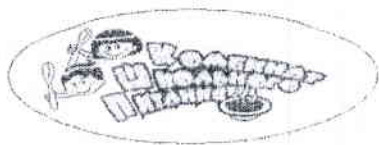
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Зелёный горошек порционно.	ккал-6, Углеводы-1	
200/5	Омлет натуральный с маслом <i>Яйцо куриное С-1, Молоко 3,2 % пастер. 1 л. м.д.ж. ГОСТ ф/п, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-332, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-4	
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода питьевая, Вода питьевая, Сахар</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Груша свежая (нарезка) .	ккал-23, Углеводы-5	
500	Итого за Завтрак	ккал-500, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-40	70-00
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие порционно	ккал-3, Углеводы-1	
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа <i>Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Яйцо куриное С-1, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Соль поваренная пищевая, Вода питьевая, Укроп</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
80	Сардельки отварные	ккал-131, Белки-8, Жиры-11	
150	Капуста тушеная белокочанная <i>Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное, Морковь свежая, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Соль поваренная пищевая, томат-паста 1 кг, Вода питьевая</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из апельсинов. <i>Апельсины для блюд, Сахар, Вода питьевая</i>	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-715, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-106	90-00
Итого за день		ккал-1 215, Белки-45, Жиры-50, Углеводы-146	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 15.09.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

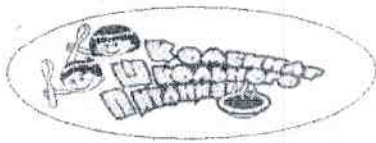
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
230	Плов из отварной говядины <i>Говядина п/ф, Крупа рисовая, Масло растительное подсолнечное, Лук репчатый, Морковь свежая, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая</i>	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200/7	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Вода питьевая, Вода питьевая, Сахар, Лимон свежий</i>	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Банан нарезка	ккал-57, Белки-1, Углеводы-13	
532	Итого за Завтрак	ккал-599, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-90	70-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из моркови с яблоками и сахаром <i>Морковь свежая, Яблоки 1 сорт для блюд, Сахар</i>	ккал-22, Белки-1, Углеводы-5	
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа <i>Капуста белокочанная свежая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, томат-паста 1 кг, Масло растительное подсолнечное, Вода питьевая, Сметана 15% 0,450л ф/п, Укроп</i>	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
80	Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом <i>Говядина п/ф, Вода питьевая, Чеснок свежий, Сухари панировочные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное подсолнечное, томат-паста 1 кг, Муки пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Вода питьевая, Сметана 15% 0,450л ф/п</i>	ккал-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре с маслом <i>Картофель, Молоко 3,2 % пастер. 1 л. м.д.ж. ГОСТ ф/п, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Соль поваренная пищевая</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
200	Напиток клюквенный Школьный <i>Клюква свежая, Вода питьевая, Сахар</i>	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-688, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-99	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Плетёнка <i>Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Яйцо куриное С-1, Дрожжи хлебопекарные прессованные, Соль поваренная пищевая, Масло растительное подсолнечное, Вода питьевая</i>	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-507, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-67	40-00
Итого за день		ккал-1 794, Белки-53, Жиры-65, Углеводы-256	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 16.09.2021

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	Масло порционное	ккал-66, Жиры-7	
150/30/5	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронные изделия, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Сыр, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-306, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-35	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный) <i>Вишня свежая, Вода питьевая, Сахар, Крахмал картофельный</i>	ккал-119, Углеводы-30	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
80	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-36, Углеводы-8	
505	Итого за Завтрак	ккал-605, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-88	70-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная свежая, Морковь свежая, Вода питьевая, Сахар, Масло растительное подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/5/1	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа <i>Говядина п.ф, Картофель, Колбаса вареная, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное, Огурец консервированный стерилизованный 3,0 л., Соль поваренная пищевая, томат-паста 1 кг, Вода питьевая, Сметана 15% 0,450л ф.п, Укроп</i>	ккал-126, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
100/5	Котлеты рыбные "Любительские" <i>Морковь свежая, Лук репчатый, Минтай потрошенный б.г, Хлеб пшеничный, Яйцо куриное С-1, Молоко 3.2% пастер. 1 л. м.д.ж. ГОСТ ф.п, Соль поваренная пищевая, Масло растительное подсолнечное, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-136, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-6	
150	Пюре гороховое. <i>Горох колотый шлифованный, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-243, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из лимона <i>Лимон свежий, Сахар, Вода питьевая</i>	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
851	Итого за Обед	ккал-866, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-120	90-00
Итого за день		ккал-1 471, Белки-56, Жиры-46, Углеводы-209	160-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Пашкова Т.Ф.