



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 28.09.2021

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	<i>Апельсин (нарезка)</i>	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
530	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-436, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-67	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
40	<i>Помидор свежий порционно.</i>	ккал-9, Углеводы-2	
250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
80	<i>Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом</i>	ккал-130, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	<i>Пюре гороховое.</i>	ккал-243, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
811	<b>Итого за Обед</b>	ккал-807, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-127	<b>90-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1 243, Белки-49, Жиры-30, Углеводы-194	<b>160-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



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

Т.Н. Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 43 г.о. Самара  
Меню дневного рациона  
на 29.09.2021

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	
80	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-36, Углеводы-8	
543	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-551, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-87	<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	
250/5/1	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
185	<i>Жаркое по-домашнему с мясом говядины.</i>	ккал-233, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-17	
200	<i>Напиток из вишни</i>	ккал-89, Углеводы-22	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
781	<b>Итого за Обед</b>	ккал-671, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-99	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 223, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-186	<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 30.09.2021

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100	Филе куриное тушеное со сметанным соусом	ккал-107, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-5	
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	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-577, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-73	<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	Компот из свежих яблок.	ккал-101, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-755, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-121	<b>90-00</b>
<b>Итого за день</b>		ккал-1332, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-194	<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 01.10.2021

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
80	<i>Котлеты из индейки с томатным соусом</i>	ккал-102, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-10	
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	
50	<i>Груша свежая (нарезка)</i>	ккал-23, Углеводы-5	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-357, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-60	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<i>Салат Витаминный с луком.</i>	ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
155	<i>Пельмени мясные отварные со сливочным маслом</i>	ккал-307, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-31	
200	<i>Напиток из вишни</i>	ккал-89, Углеводы-22	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	<b>Итого за Обед</b>	ккал-805, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-122	<b>90-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-1 162, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-182	<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 02.10.2021

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>			
20	Огурцы консервированные порционно	ккал-2	
250	Плов с цыпятами.	ккал-431, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-53	
200	Напиток шоколадный Nesquik	ккал-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-604, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-86	<b>70-00</b>
	<b>Итого за день</b>	ккал-604, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-86	<b>70-00</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор  Шацкова Т.Ф.