



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.о. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 03.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

Завтрак

|       |                                               |                                          |       |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                              | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 10    | Сыр порционно                                 | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 200/5 | Каша питательная молочная со сливочным маслом | ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                       | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                             | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |       |
| 45    | Печенье "Рыбки"                               | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21  |       |
| 500   | Итого за Завтрак                              | ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-97 | 90-00 |

Обед

|       |                                            |                                           |        |
|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа. | ккал-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17     |        |
| 100   | Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом     | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10    |        |
| 150   | Капуста тушеная белокочанная               | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                        | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                             | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной .                              | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 741   | Итого за Обед                              | ккал-689, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-112 | 115-00 |

Полдник

|     |                                     |                                          |       |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 110 | Запеканка "Лакомка".                | ккал-279, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-22 |       |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28                    |       |
| 310 | Итого за Полдник                    | ккал-390, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-50 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                        |       |
|-----|----------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Рожок с повидлом     | ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 | 37-83 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.о. Самара с 12 и старшей

Меню дневного рациона на 03.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.И. Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

Завтрак

|       |                                   |                                           |       |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                  | ккал-33, Жиры-4                           |       |
| 10    | Сыр порционно                     | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                  |       |
| 250/5 | Каша пшеничная молочная с маслом. | ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром           | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13     |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                 | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19    |       |
| 45    | Печенье "Рыбки".                  | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |       |
| 550   | Итого за Завтрак                  | ккал-808, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-107 | 97-00 |

Обед

|       |                                           |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа | ккал-109, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21    |        |
| 100   | Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом    | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10    |        |
| 180   | Капуста тушёная белокочанная              | ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                       | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 60    | Хлеб ржаной                               | ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28    |        |
| 851   | Итого за Обед                             | ккал-800, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-132 | 133-00 |

Полдник

|     |                                     |                                          |       |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Запеканка "Лакомка"                 | ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31 |       |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28                    |       |
| 350 | Итого за Полдник                    | ккал-500, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-59 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                          |       |
|-----|----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Розсок с повидлом.   | ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.