



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание)

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
15	Сыр порционный	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	Итого за Завтрак	ккал-505, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-65	90-00
200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржисаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
776	Итого за Обед	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	115-00
100	Кекс "Домино"	ккал-483, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-59	
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-523, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-68	50-00
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 06.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Г.И. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

15	Сыр порционный.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
530	Итого за Завтрак	ккал-569, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-76 97-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
836	Итого за Обед	ккал-854, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-123 133-00

Полдник

150	Кекс "Домино",	ккал-625, Белки-10, Жиры-37, Углеводы-63
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10
350	Итого за Полдник	ккал-664, Белки-10, Жиры-37, Углеводы-73 60-00

Полдник СВО

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.