



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 16.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШЦ"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
511	Итого за Завтрак	ккал-547, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-71	75-00
Обед			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огуцом консервированным.	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100	96-00
Полдник			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	45-00
Витаминизация			
200	Морс клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
200	Итого за Витаминизация	ккал-62, Углеводы-15	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 16.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н.Африкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
110	<i>Яблоко свежее (нарезка).</i>	ккал-49, Углеводы-11	
551	Итого за Завтрак	ккал-564, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-75	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным</i>	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101	96-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.