



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.11.2023

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
230	Плов из филе птицы	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
500	Итого за Завтрак	ккал-617, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-85	75-00

Обед

250	Бульон с пельменями отварными	ккал-208, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-26	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
790	Итого за Обед	ккал-795, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-123	96-00

Полдник

100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
321	Итого за Полдник	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	45-00

Витаминизация

100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	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 28.11.2023

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Плов из филе птицы.	ккал-497, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-62	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
554,5	Итого за Завтрак	ккал-759, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-103	75-00
<u>Обед</u>			
250	Бульон с пельменями отварными	ккал-208, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-26	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед	ккал-822, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-127	96-00
<u>Витаминизация</u>			
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	18-01

Зав. производством

Handwritten signature

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Handwritten signature

Шацкова Т.Ф.