

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 10 до 11 лет

Меню дневного рациона на 03.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КЕЗ" \_\_\_\_\_

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>			
110	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
514,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-487, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-66	<b>75-00</b>
<u>Обед</u>			
250/1	Солянка Домашняя с укропом	ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
110	Котлеты рубленные из птицы с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-802, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-121	<b>96-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-377, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62	<b>45-00</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор \_\_\_\_\_

Шацкова Т.Ф.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 10 лет и старше

Для Меню дневного рациона на 03.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

*И.И. Авришкина*  
И.И. Авришкина

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>			
110	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре .	ккал-143, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
564,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-557, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-75	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/1	Солянка Домашняя с укропом	ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
110	Котлеты рубленные из птицы с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-830, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-123	<b>96-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
150	Ватрушка с творогом .	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-532, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-85	<b>45-00</b>

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Т.Ф. Шацкова*  
Шацкова Т.Ф.