



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврякина



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

Завтрак

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10 | |
| 170 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка). | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 560 | Итого за Завтрак | ккал-521, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-78 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 12,5/20 | Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом | ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17 | |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | |
| 150 | Рис отварной с овощами. | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27 | |
| 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 | |
| 753,5 | Итого за Обед | ккал-818, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-386, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-84 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | 35-86 |

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 06.03.2024

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) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным . | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка) . | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 570 | Итого за Завтрак | ккал-528, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-79 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|---------------|
| 12,5/25 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом | ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21 | |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | |
| 180 | Рис отварной с овощами . | ккал-240, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32 | |
| 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 | |
| 833,5 | Итого за Обед | ккал-885, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-124 | 110-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Апельсин (нарезка) | ккал-19, Углеводы-4 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-355, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-76 | 54-13 |

Зав. производством _____ Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор _____ Шацкова Т.Ф.