



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 13.03.2024

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	Омлет натуральный .	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/ 6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71	<b>80-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-759, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-118	<b>105-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77	<b>45-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Щацкова Т.Ф.





**ООО "Комбинат школьного питания"**  
**МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше**  
**Меню дневного рациона на 13.03.2024**

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "КШП"  
 Т.И. 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**

105	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным.</i>	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/20/6	<i>Макаронные изделия отварные с сыром.</i>	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>552</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-607, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-72</b>	<b>85-00</b>

**Обед**

250/1	<i>Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом</i>	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	<i>Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .</i>	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
180	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</i>	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>821</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-821, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-125</b>	<b>110-00</b>

**Полдник СВО**

100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Груша свежая (нарезка)</i>	ккал-23, Углеводы-5	
<b>361</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-76</b>	<b>54-13</b>

Зав. производством Макарова Е.Е.      Бухгалтер-калькулятор Шацкова Т.Ф.