



ООО "Комбинат школьного питания"


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

Меню дневного рациона на 19.01.2023

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

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-31, Углеводы-7	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-626, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-91	<b>75-00</b>


Обед

250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
250	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной</i>	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
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>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	<b>Итого за Обед</b>	ккал-794, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-102	<b>96-00</b>

Полдник

100	<i>Витушка с изюмом.</i>	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	<i>Молоко кипячёное</i>	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	<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

12 лет

Меню дневного рациона на 19.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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>			
200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
120	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-53, Углеводы-12	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-648, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-96	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
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 кукурузой консервированной.</i>	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
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>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-822, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-105	<b>96-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
150	<i>Витушка с изюмом.</i>	ккал-478, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	<i>Молоко кипячёное</i>	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-91	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.