



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 20.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.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	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-456, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-60	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	Солянка Домашняя с укропом	ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
110	Котлеты рубленые из мяса цыплят 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	Итого за Обед	ккал-802, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-121	96-00
<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	Итого за Полдник	ккал-377, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с

2 лет и старше

Меню дневного рациона на 20.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"


Т.Н.Аврискина

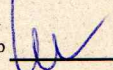
Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  Шацкова Т.Ф.