



ООО "Комбинат школьного питания"

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

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.02.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



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>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
85	Сосиска отварная с соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
506	Итого за Завтрак	ккал-521, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-58	80-00
<u>Обед</u>			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
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	
801	Итого за Обед	ккал-845, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-109	105-00
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-78	45-00
<u>Полдник СВО</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, 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 22.02.2024

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)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
85	Сосиска отварная с соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
551	Итого за Завтрак	ккал-596, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-68	85-00
<u>Обед</u>			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
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	
831	Итого за Обед	ккал-872, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-113	110-00
<u>Полдник СВО</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Груша свежая (нарезка)	ккал-23, Углеводы-5	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-425, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.