



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет  
 Меню дневного рациона на 24.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н. Аврискина

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

**Завтрак**

105	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	ккал-142, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-13	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
515	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-450, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-62	<b>75-00</b>

**Обед**

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
100	Бефстроганов из сердца	ккал-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-7	
165	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	ккал-145, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-738, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-106	<b>96-00</b>

**Полдник**

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-380, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-56	<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 с12 лет и старше

Меню дневного рациона на 24.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

 Н.Аврискина


Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

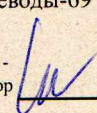


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
105	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	ккал-142, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-13	
200	Картофельное пюре с маслом.	ккал-152, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
555	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-526, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-76	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
100	Бефстроганов из сердца	ккал-192, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-7	
180	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-751, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-108	<b>96-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
150	Сырники из творога с повидлом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-38	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-509, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-69	<b>45-00</b>

Зав. производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

 Шацкова Т.Ф.