



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 26.10.2023

Утверждает:

Генеральный директор ООО

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 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 70 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-31, Углеводы-7 | |
| 511 | Итого за Завтрак | ккал-547, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-71 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|--------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 260 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным. | ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 806 | Итого за Обед | ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100 | 96-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Витушка с изюмом. | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 200 | Молоко кипячёное | ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64 | 45-00 |

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 26.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 120 | Яблоко свежее (нарезка). | ккал-53, Углеводы-12 | |
| 561 | Итого за Завтрак | ккал-569, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-76 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 280 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным | ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 826 | Итого за Обед | ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101 | 96-00 |

Зав производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Шацкова Т.Ф.