

ООО "Комбинат школьного питания"

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

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 26.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.П. Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 10 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 | |
| 230 | Плов с мясом | ккал-421, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-654, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-82 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом. | ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 791 | Итого за Обед | ккал-677, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-113 | 96-00 |
| Полдник | | | |
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 321 | Итого за Полдник | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 45-00 |
| Витаминизация | | | |
| 200 | Морс вишневый Школьный | ккал-66, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-66, Углеводы-16 | 18-01 |

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 26.12.2023

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) |
|-----------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 10 | Масло порционно | ккал-66, Жиры-7 | |
| 280 | Плов с мясом. | ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 554,5 | Итого за Завтрак | ккал-759, Белки-16, Жиры-33, Углеводы-100 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом. | ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-693, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-115 | 96-00 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 200 | Морс вишневый Школьный | ккал-66, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-66, Углеводы-16 | 18-01 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.