



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 31.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *И.И. Аврискина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара *И.И. Аврискина*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4	
250	<i>Плов с мясом, кукуруза консервированная</i>	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/11/7	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
503	Итого за Завтрак	ккал-622, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-79	75-00
<u>Обед</u>			
12,5/25 0/1	<i>Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и укропом</i>	ккал-181, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-22	
105	<i>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом</i>	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
160	<i>Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком</i>	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
818,5	Итого за Обед	ккал-782, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-130	96-00
<u>Полдник</u>			
100/10	<i>Блинчики со сгущенным молоком.</i>	ккал-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-72, Углеводы-18	
310	Итого за Полдник	ккал-307, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	45-00

Зав. производством

И.И. Аврискина
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор *И.И. Аврискина*

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 31.01.2023

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>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
553	Итого за Завтрак	ккал-707, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-98	75-00
<u>Обед</u>			
12,5/25/0/1	Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и укропом	ккал-181, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-22	
105	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
180	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
838,5	Итого за Обед	ккал-800, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-129	96-00
<u>Полдник</u>			
150/20	Блины со сгущенным молоком	ккал-408, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-68	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
370	Итого за Полдник	ккал-479, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-86	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.