

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 08.12.2023

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

| | | | |
|------------|--|--|--------------|
| 100 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 514,5 | Итого за Завтрак | ккал-465, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-68 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|----------|---|---|--------------|
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7 | |
| 150 | Пюре гороховое. | ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 791 | Итого за Обед | ккал-856, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-127 | 96-00 |

Полдник

| | | | |
|-------|------------------------------|--|--------------|
| 90/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-325, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56 | 45-00 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Сок фруктовый (200 мл) | ккал-68, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-68, 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 08.12.2023

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) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|------------|--|--|--------------|
| 100 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 554,5 | Итого за Завтрак | ккал-522, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-78 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|----------|---|---|--------------|
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | "Гнездышки" куриные с соусом томатным | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7 | |
| 180 | Пюре гороховое. | ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-912, Белки-48, Жиры-20, Углеводы-135 | 96-00 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Сок фруктовый (200 мл) | ккал-68, Углеводы-16 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-68, Углеводы-16 | 18-01 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

Шацкова Т.Ф.