

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" И. 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>			
10	Масло порционно	ккал-66. Жиры-7	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163. Белки-6. Жиры-13. Углеводы-5	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140. Белки-4. Жиры-4. Углеводы-21	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45. Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-18	
506	Итого за Завтрак	ккал-504. Белки-13. Жиры-26. Углеводы-55	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	ккал-104. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-13	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	ккал-390. Белки-9. Жиры-29. Углеводы-24	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100. Белки-1. Углеводы-24	
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-842. Белки-18. Жиры-36. Углеводы-111	96-00
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357. Белки-8. Жиры-9. Углеводы-61	
200	Напиток из вишни..	ккал-73. Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-430. Белки-8. Жиры-9. Углеводы-78	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шапцова Т.Ф.

Шапцова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 19.10.2023



Утверждаю:

Генеральный директор ООО

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 90 г.о.Самара



Т.Н.Аврикина

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	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
556	Итого за Завтрак	ккал-558, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-62	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
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-869, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-114	96-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.