



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 07.02.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | |
|---------------------------|--|---|---------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10 | |
| 170 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка) . | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 560 | Итого за Завтрак | ккал-521, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-78 | 80-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 25/250/1 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и зеленью | ккал-218, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-21 | |
| 100 | Рыба тушёная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | |
| 150 | Рис отварной с маслом | ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 | |
| 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 | |
| 816 | Итого за Обед | ккал-874, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-129 | 105-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-386, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-84 | 45-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | 35-86 |

Зав. производством

Махрова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончук Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.о.Самара с 12 и старшей

Меню дневного рациона на 07.07.2024 год

Утверждаю:

Генеральный директор



И.А.Вяческина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка). | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 580 | Итого за Завтрак | ккал-559, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-85 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|----------|--|---|---------------|
| 25/250/1 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и зеленью | ккал-218, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-21 | |
| 100 | Рыба тушеная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | |
| 180 | Рис отварной с маслом. | ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 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 | |
| 846 | Итого за Обед | ккал-886, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-127 | 110-00 |

Обед №2

| | | | |
|-------|---|---|---------------|
| 250/1 | Рассольник Ленинградский с зеленью укропа | ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 280 | Бигус с колбасой. | ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19 | |
| 200 | Напиток из черной смородины. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед №2 | ккал-739, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-106 | 110-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-297, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-391, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-69 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Апельсин (нарезка). | ккал-19, Углеводы-4 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-355, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-76 | 54-13 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончутина Е.Н.