



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.05.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

*ell*



Т.Н. Давыдова

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*С.А. Макарова*

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

**Завтрак**

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
20	Ветчина порционно.	ккал-56, Белки-5, Жиры-4	
230	Каша Янтарная с яблоками	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-533, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71	<b>80-00</b>

**Обед**

12,5/20	Суп картофельный с клёцками,	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1	цыплятами и зеленью ..		
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
753,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-892, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-143	<b>105-00</b>

**Полдник**

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77	<b>45-00</b>

**Полдник СВО**

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>35-86</b>

Зав. производством

*ell*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Б*

Брюнчук Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.05.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КЩЦ" Т.Н. Фролкина

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

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
20	Ветчина порционно.	ккал-56, Белки-5, Жиры-4	
250	Каши Янтарная с яблоками.	ккал-336, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-652, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-93	<b>85-00</b>

Обед

12,5/25	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	ккал-176, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
0/1			
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
833,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-967, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-155	<b>110-00</b>

Обед №2

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103	<b>110-00</b>

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Апельсин (нарезка).	ккал-19, Углеводы-4	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-422, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчутина Е.Н.