

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.09.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина



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

Завтрак

Масло порционно

ккал-66, Жиры-7

Плов с мясом, томат свежий

ккал-425, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48

Чай с лимоном и сахаром.

ккал-46, Углеводы-11

Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Завтрак

ккал-627, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-77

80-00

Обед

Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.

ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7

Пирожки из цыплят с томатным соусом.

ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33

Компот из сухофруктов.

ккал-72, Углеводы-18

Хлеб пшеничный

ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36

Хлеб ржаной.

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Итого за Обед

ккал-763, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-120

105-00

Полдник

Пирожка с творогом..

ккал-264, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39

Чай с яблоками и сахаром

ккал-48, Углеводы-12

Итого за Полдник

ккал-311, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-51

45-00

Полдник СВО

Пирожка с творогом..

ккал-264, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39

Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

Итого за Полдник СВО

ккал-308, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-50

35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.09.2024

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

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	ккал-431, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-49	
200/11/3 ,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
564,5	Итого за Завтрак	ккал-724, Белки-16, Жиры-31, Углеводы-96	86-75

Обед

250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
105	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
831	Итого за Обед	ккал-823, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-127	121-46

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	54-13

Полдник СВО

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.09.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина



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

Завтрак

Масло порционно

ккал-66, Жиры-7

Плов с мясом, томат свежий

ккал-425, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48

Чай с лимоном и сахаром.

ккал-46, Углеводы-11

Хлеб пшеничный..

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Завтрак

ккал-627, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-77

80-00

Обед

Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.

ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7

Пирожки из цыплят с томатным соусом.

ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12

Макаронные изделия отварные с маслом сливочным

ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33

Компот из сухофруктов.

ккал-72, Углеводы-18

Хлеб пшеничный

ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36

Хлеб ржаной.

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Итого за Обед

ккал-763, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-120

105-00

Полдник

Пирожка с творогом..

ккал-264, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39

Чай с яблоками и сахаром

ккал-48, Углеводы-12

Итого за Полдник

ккал-311, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-51

45-00

Полдник СВО

Пирожка с творогом..

ккал-264, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-39

Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

Итого за Полдник СВО

ккал-308, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-50

35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.