

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 10 г. Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
100	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5	
180	Каша пшеничная с маслом сливочным.	ккал-187, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
561	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-572, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-74	<b>86-75</b>
<b>Обед</b>			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
841	<b>Итого за Обед</b>	ккал-897, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-118	<b>121-46</b>
<b>Обед №2</b>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Филе куриное тушёное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
830	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-971, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-148	<b>121-46</b>
<b>Полдник</b>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	<b>54-13</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	<b>54-13</b>

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 21.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционный	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
100	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5	
150	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
516	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-494, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-64	<b>80-00</b>
<b>Обед</b>			
200/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-799, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-102	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
310	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-318, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-32	<b>45-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.