



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 26.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Даврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

С.А. Меркушев

| 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 | |
| 250 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 511 | Итого за Завтрак | ккал-506, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-59 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|---------------|
| 14/200/ | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 150 | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 755 | Итого за Обед | ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68 | 35-86 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.

Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 26.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

С.А. Терехина

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврякина

| 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 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный. | ккал-302, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-27 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 551 | Итого за Завтрак | ккал-564, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-69 | 86-75 |

Обед

| | | | |
|----------|--|---|---------------|
| 14/250/1 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 180 | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 835 | Итого за Обед | ккал-825, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-136 | 121-46 |

Обед №2

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 170 | Макаронник с мясом. | ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 716 | Итого за Обед №2 | ккал-692, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-112 | 121-46 |

Полдник

| | | | |
|--------|-------------------------|--|--------------|
| 150 | Булочка "Плетёнка". | ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник | ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77 | 54-13 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 150 | Булочка "Плетёнка". | ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77 | 54-13 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.