

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 31.01.2024

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

60	Омлет натуральный .	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/ 6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
502	Итого за Завтрак	ккал-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71	80-00

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-793, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-121	105-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11/ 3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
314,5	Итого за Полдник	ккал-403, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71	45-00

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 31.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Б.Н. Аврискина

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

80	Омлет натуральный.	ккал-121, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2	
180/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
557	Итого за Завтрак	ккал-652, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-90	85-00

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-821, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-125	110-00

Обед №2

250/35/1	Суп картофельный с пельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Пюре гороховое.	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
870,5	Итого за Обед №2	ккал-858, Белки-41, Жиры-18, Углеводы-133	110-00

Полдник

150	Плюшка "Московская".	ккал-531, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-89	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
364,5	Итого за Полдник	ккал-577, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-100	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.