

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 45 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше  
 Меню дневного рациона на 29.11.2023

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

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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-652. Белки-26. Жиры-22. Углеводы-90	<b>75-00</b>

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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-821. Белки-26. Жиры-24. Углеводы-125	<b>96-00</b>

Витаминизация

200	Морс из смородины Школьный	ккал-65. Углеводы-16	
200	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-65. Углеводы-16	<b>18-01</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 45 г.о.Самара для возрастной категории с

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 29.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



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

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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-522. Белки-20. Жиры-18. Углеводы-71	<b>75-00</b>

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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-793. Белки-26. Жиры-23. Углеводы-121	<b>96-00</b>

Витаминизация

200	Морс из смородины Школьный	ккал-65. Углеводы-16	
200	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-65. Углеводы-16	<b>18-01</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Г.Ф.