



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 45 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 13.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО

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

| | | | |
|----------|---------------------------------------|--|--------------|
| 105 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, 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 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 552 | Итого за Завтрак | ккал-607, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-72 | 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 |

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 13.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 200/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом | ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 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 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-759, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-118 | 105-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шашкова Т.Ф.