



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 27.09.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

[Signature]

[Signature]



Выход (г)	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	---	-------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Плов с мясом, томат свежий	ккал-425, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-627, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-77	80-00

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
105	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным..	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-763, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-120	105-00

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
318	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-58	45-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

[Signature]

[Signature]



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории
с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 27.09.2024

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Цена	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7		
280	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	ккал-431, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-49		
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36		
564,5	Итого за Завтрак	ккал-724, Белки-16, Жиры-31, Углеводы-96	36-92	86-75
<u>Обед</u>				
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8		
105	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным..	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12		
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39		
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36		
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14		
831	Итого за Обед	ккал-823, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-127	47-45	121-46
<u>Полдник СВО</u>				
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69		
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	16-85	54-13

Генеральный директор

Аврискина Т.Н.

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

