



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.06.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.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			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка) .	ккал-27, Углеводы-6	
531	Итого за Завтрак	ккал-669, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-89	
Обед			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом	ккал-148, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
868,5	Итого за Обед	ккал-891, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-128	
	Итого за день	ккал-1 560, Белки-58, Жиры-49, Углеводы-217	224-70

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.06.2024

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

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
571	Итого за Завтрак	ккал-687, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-93	

Обед

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом,	ккал-156, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-14	
0/10/1	сметаной и зеленью		
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
80	Хлеб пшеничный	ккал-242, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-48	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
893,5	Итого за Обед	ккал-959, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-140	

Итого за день ккал-1 646, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-233 **224-70**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.06.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка) .	ккал-27, Углеводы-6	
531	Итого за Завтрак	ккал-669, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-89	
<u>Обед</u>			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом	ккал-148, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
100	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
868,5	Итого за Обед	ккал-891, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-128	
<u>Полдник</u>			
100	Оладьи с повидлом	ккал-252, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53	
	Итого за день	ккал-1 851, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-270	270-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.