



**ООО "Комбинат школьного питания"**  
**МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с**  
**7 до 11 лет**  
**Меню дневного рациона на 16.09.2024**

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*В.И. Демидов*

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

**Завтрак**

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
<b>531</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87</b>	<b>80-00</b>

**Обед**

60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клёцками,	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1	цыплятами и зеленью ..		
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>813,5</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151</b>	<b>105-00</b>

**Полдник**

80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57</b>	<b>45-00</b>

**Полдник СВО**

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
<b>311</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71</b>	<b>35-86</b>

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 16.09.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

С.А. Дарискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

В.В. Деметрелова О.В.

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ккал-381, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-55	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
586	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-654, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-98	<b>86-75</b>

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
12,5/25	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	
0/1			
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
933,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 081, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	<b>121-46</b>

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская" .	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шашкова Т.Ф.