



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 23.01.2024

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)
<b>Обед</b>			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
70	Котлеты из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	ккал-91, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
680	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-401, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-53</b>	<b>105-00</b>

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

*Шацкова Т.Ф.*

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 23.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Handwritten signature*



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

Завтрак

75	"Колбаски" куриные	ккал-122, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
466	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-408, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-60	<b>80-00</b>

Зав. производством

*Handwritten signature*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

*Handwritten signature*

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 23.01.2024

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

100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-158, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
521	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-461, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-64	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше ( СВО )

Меню дневного рациона на 23.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н.Авдеевская

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-800, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-100	<b>110-00</b>

Полдник

150	Сырники из творога с повидлом .	ккал-384, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-29	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-428, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-40	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 23.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-773, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-96	<b>105-00</b>

Полдник

95	Сырники из творога с повидлом.	ккал-243, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-22	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
306	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-288, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-33	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 23.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО



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

100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-158, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-636, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89	<b>85-00</b>

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-800, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-100	<b>110-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 23.01.2024

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

100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-158, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-550, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74	<b>80-00</b>

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-773, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-96	<b>105-00</b>

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-301, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шапкина Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО КШП

Т.Н. Аврисягина

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)
<i>Обед</i>			
250/1	Суп картофельный с укропом	ккал-109, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
710	<b>Итого за Обед</b>	ккал-635, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-102	<b>105-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шашкова Т.Ф.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Signature]*



Т.Н.Аврисица

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*[Signature]*



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

Завтрак

200	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	ккал-154, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
456	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-335, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-69</b>	<b>80-00</b>

Зав. производством

*[Signature]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

*[Signature]*

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Signature]*

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*[Signature]*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом сливочным	ккал-154, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
476	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-386, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-63	<b>80-00</b>

Зав. производством

*[Signature]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*[Signature]*

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше ( СВО )

Меню дневного рациона на 22.01.2024

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>Обед</u>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
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-936, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-155	<b>110-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-76	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
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-884, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-148	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шапкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 22.01.2024

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

30	Сыр порционно	ккал-103, Белки-8, Жиры-8	
250	Каша Янтарная с яблоками.	ккал-336, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-666, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-93	<b>85-00</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
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-936, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-155	<b>110-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КНЦ"

Т.Н.Аврикина

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
230	Каша Янтарная с яблоками	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-539, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-80	<b>80-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
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-884, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-148	<b>105-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
90	Круассан с конфитюром	ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
304,5	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

*Селиванов*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
110	Колобки из цыплят "Школьные" с соусом томатно-сметанным.	ккал-119, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-448, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-67	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
14/250/1	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Пюре гороховое .	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
825	<b>Итого за Обед</b>	ккал-833, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-130	<b>110-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с  
12 лет и старше  
Меню дневного рациона на 20.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврикина

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
110	Колобки из цыплят "Школьные" с соусом томатно-сметанным.	ккал-119, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-448, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-67	<b>85-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.01.2024

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>Обед</u>			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
50	Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
120	Каша пшённная рассыпчатая с маслом растительным	ккал-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
635	<b>Итого за Обед</b>	ккал-462, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-63	<b>105-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.01.2024

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)
<b>Завтрак</b>			
60	Тефтели из говядины паровые без муки	ккал-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
474,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-398, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-59	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.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>			
80	<i>Биточки из говядины с соусом томатным</i>	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	<i>Картофельное пюре на отваре со сливочным маслом</i>	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14	
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
491	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-429, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-65	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше ( СВО )

Меню дневного рациона на 19.01.2024

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Обед

250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
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	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-796, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-118</b>	<b>110-00</b>

Полдник

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
361	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-359, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-77</b>	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 19.01.2024

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>Обед</u>			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед</b>	ккал-738, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-110	<b>105-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 19.01.2024

Утверждаю:

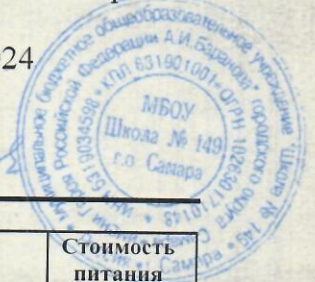
Генеральный директор

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/11/3 5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
554,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-516, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-82	<b>85-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-796, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-118	<b>110-00</b>

Зав. производством

*Handwritten signature*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Handwritten signature*

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.01.2024

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

100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
514,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-459, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-72	<b>80-00</b>

Обед

250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед</b>	ккал-738, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-110	<b>105-00</b>

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-377, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62	<b>45-00</b>

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 18.01.2024

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)
<u>Обед</u>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
725	<b>Итого за Обед</b>	ккал-573, Белки-11, Жиры-33, Углеводы-57	<b>105-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 18.01.2024

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)
<b>Завтрак</b>			
180	Плов с курагой с маслом растительным	ккал-267, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-45	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
90	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-40, Углеводы-9	
511	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-442, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-83	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 18.01.2024

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

150/20	Запеканка из творога с рисом со сметаной	ккал-359, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-29	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
90	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-40, Углеводы-9	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-534, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-67</b>	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше (СВО)

Меню дневного рациона на 18.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Авриккина

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>Обед</u>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101	<b>110-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
368	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-401, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-74	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 18.01.2024

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)
<b>Обед</b>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
318	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-379, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 18.01.2024

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>			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
100	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-44, Углеводы-10	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80	<b>85-00</b>
<u>Обед</u>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и огуцом консервированным	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101	<b>110-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 18.01.2024

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)
<b>Завтрак</b>			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
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	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70	<b>80-00</b>
<b>Обед</b>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-390, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-73	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 17.01.2024

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)
<u>Обед</u>			
250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом (без хлеба, с рисовой мукой)	ккал-170, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-8	
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	
9	Хлебцы без глютена в ассортименте	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
710	<b>Итого за Обед</b>	ккал-587, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-80	<b>105-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 17.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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>			
40/40	Яйцо вареное с икрой кабачковой.	ккал-110, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-3	
150	Макаронь отварные с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
471	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-449, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-66	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 17.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШНП"

Т.Н.Аврисякина

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

40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
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	
482	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-489, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-70</b>	<b>80-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше (СВО)

Меню дневного рациона на 17.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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>Обед</u>			
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>110-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-76	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шашкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 17.01.2024

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)
<u>Обед</u>			
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>105-00</b>
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 17.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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)
<b>Завтрак</b>			
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>85-00</b>
<b>Обед</b>			
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>110-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 17.01.2024

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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>80-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
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>105-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
314,5	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-403, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.