



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с

до 11 лет

Меню дневного рациона на 26.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.А.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

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	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
481	Итого за Завтрак	ккал-525, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-65	75-00

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 26.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.С. 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

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	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
491	Итого за Завтрак	ккал-433, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-81	75-00

Обед

250/1	Суп овощной с зеленью укропа.	ккал-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
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	
801	Итого за Обед	ккал-792, Белки-17, Жиры-35, Углеводы-101	96-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шапкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 25.10.2023

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

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	Итого за Завтрак	ккал-489, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-70	75-00

Витаминизация

200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65, Углеводы-16	18-01

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 25.10.2023

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			
40/40	Яйцо вареное с икрой кабачковой.	ккал-110, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-3	
150	Макароньы 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	Итого за Завтрак	ккал-449, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-66	75-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с горохом и укропом (для диет)	ккал-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
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 растительным.	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, 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	Итого за Обед	ккал-817, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-124	96-00
Витаминизация			
200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65, Углеводы-16	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с

до 11 лет

Меню дневного рациона на 24.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО КШП



И.А. Хвирискина

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	
230	Плов из отварной говядины.	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
491	Итого за Завтрак	ккал-601, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-82	75-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с
 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 24.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.И. 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			
230	Плов с мясом	ккал-421, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
490	Итого за Завтрак	ккал-587, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-82	75-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-125, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
80	Котлеты "Любительские" рыбные (без хлеба и молока)	ккал-79, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-2	
170	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом консервированным	ккал-106, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
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	
791	Итого за Обед	ккал-630, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-107	96-00

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 23.10.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Г.П. Авдеекина

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	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба жидкая на воде с маслом сливочным	ккал-170, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
496	Итого за Завтрак	ккал-403, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-58	75-00

Витаминизация

200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	18-01

Зав. производством

Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Т.Ф. Шацкова

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 23.10.2023

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>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая на воде с маслом растительным	ккал-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
506	Итого за Завтрак	ккал-451, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-68	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
50	Котлеты куриные рубленые..	ккал-85, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
150	Макароньы отварные с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
741	Итого за Обед	ккал-702, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-120	96-00
<u>Витаминизация</u>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шапкова Т.Ф.