



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 149 г.о.Самара для возрастной категории с  
12 лет и старше  
Меню дневного рациона на 12.01.2024

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>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
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	
556	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-558, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-62	<b>85-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/1	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
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-869, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-114	<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 11.01.2024

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	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-494, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>80-00</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом	ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-787, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-125	<b>105-00</b>

Полдник

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-386, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-84	<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 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 11.01.2024

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

Завтрак

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	
210	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-570, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	<b>85-00</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, 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	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-799, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-124	<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 (СВО)

Меню дневного рациона на 11.01.2024

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 картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом	ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-787, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-125	<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 № г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше ( СВО )

Меню дневного рациона на 11.01.2024

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

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, 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	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-799, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-124	<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>	ккал-359, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-77	<b>54-13</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 12.01.2024

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>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
105	Сосиска отварная с томатным соусом..	ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
506	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-504, Белки-13, Жиры-26, Углеводы-55	<b>80-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/1	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
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-842, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-111	<b>105-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-430, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-78	<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 15.01.2024

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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-835, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-136	<b>110-00</b>

Полдник

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-458, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-73	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Щацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.01.2024

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

85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28	
250/5	Каши Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-724, Белки-22, Жиры-34, Углеводы-82	<b>85-00</b>

Обед

250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-837, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-136	<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 15.01.2024

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>			
85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-660, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-72	<b>80-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-835, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-136	<b>105-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
90	Десерт "Нежность"	ккал-401, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
301	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-446, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-77	<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 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 12.01.2024

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

Обед

250/1	<i>Борщ с капустой и картофелем с укропом.</i>	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
250	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.</i>	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед</b>	ккал-842, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-111	<b>105-00</b>

Полдник

100	<i>Гребешок "Школьный"</i>	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	<b>35-86</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 12.01.2024

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

Обед

250/1	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
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-869, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-114	<b>110-00</b>

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, 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>	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, 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 12 лет и старше ( СВО )

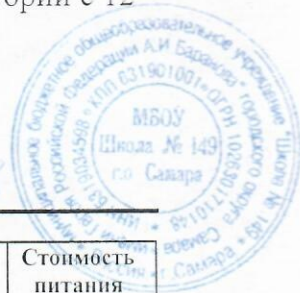
Меню дневного рациона на 13.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ЖШП" *Т.Н. Аврикина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара *Григорьев*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<i>Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом</i>	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
180	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/11/3 ,5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
554,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-522, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-78	<b>85-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/5/1	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа</i>	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
100	<i>"Гнездышки" куриные с соусом томатным</i>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
180	<i>Пюре гороховое.</i>	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	<i>Компот из изюма..</i>	ккал-94, Углеводы-23	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	<b>Итого за Обед</b>	ккал-868, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-127	<b>110-00</b>

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Бухгалтер -  
калькулятор

*Шацкова Т.Ф.*





ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.01.2024

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

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
826	<b>Итого за Обед</b>	ккал-835, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-136	<b>105-00</b>

Полдник

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	<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 7 до 11 лет (СВО)

Меню дневного рациона на 16.01.2024

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

Обед

250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-677, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-113	<b>105-00</b>

Полдник

100/15	Оладьи с повидлом..	ккал-297, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-52	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
326	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-342, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-63	<b>35-86</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 16.01.2024

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 картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
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	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-693, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-115	<b>110-00</b>
<u>Полдник</u>			
150/15	Оладьи с повидлом.	ккал-425, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-73	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
376	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-470, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-84	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.