



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 и старших классов
Меню дневного рациона на 09.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



И.И. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Выход (г)	наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность питания
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
180/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
110	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-49, Углеводы-11	
556	Итого за Завтрак	ккал-632, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-88	

Обед

250/5/1	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-197, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
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	
826	Итого за Обед	ккал-788, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-117	

Полдник

140	Круассан с конфитюром.	ккал-432, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-56	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
354,5	Итого за Полдник	ккал-478, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-67	

Итого за день ккал-1 898, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-272 **247-56**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет п

Меню дневного рациона на 09.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



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

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
150/15/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
505	Итого за Завтрак	ккал-544, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-81	

Обед

250/5/1	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	
150	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-202, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35	
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	
796	Итого за Обед	ккал-793, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-119	

Полдник

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	Итого за Полдник	ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47	

Итого за день ккал-1 670, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-248 247-56

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.