



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 62 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.09.2023

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*[Signature]*

Н. Аврискина



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	
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>75-00</b>

**Обед**

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>96-00</b>

**Витаминизация 1 - 4 классы**

100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
100	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-44, Углеводы-10	<b>18-01</b>

Зав. производством

*[Signature]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*[Signature]*

Брюнчугина Е.Н.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 62 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 21.09.2023

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

Завтрак

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>75-00</b>

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 зеленым 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>96-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.