



ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:

МБОУ Школа № 109 г.о.Самара

Меню дневного рациона  
на 19.04.2022

Генеральный директор ООО "Комбинат  
Школьного Питания" Промышленного района  
г.о.Самара

Согласовано:

Директор МБОУ Школы  
№ 109 г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100	Сарделька отварная с соусом.	ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-239, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-41	
200	Кофейный напиток с молоком	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
80	Хлеб пшеничный	ккал-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
570	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-725, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-106	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
110	Колобки из мяса цыплят "Школьные".	ккал-119, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток из апельсинов	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-682, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-113	<b>95-00</b>
<b>Витаминизация 1 - 4 классы</b>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>16-55</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:

МБОУ Школа № 109 г.о.Самара

Меню дневного рациона  
на 20.04.2022

Генеральный директор ООО "Комбинат  
Школьного Питания" Промышленного района  
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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	
200/11/3 ,5	Чай с лимоном и сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39	
554,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-649, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-94	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
110	Тефтели, тушеные со сметанно - томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Компот из смеси сухофруктов	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-767, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-114	<b>95-00</b>
<b><u>Витаминизация 1 - 4 классы</u></b>			
100	Апельсин (нарезка)	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
100	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>16-55</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:  
 МБОУ Школа № 109 г.о.Самара  
 Меню дневного рациона  
 на 21.04.2022

Генеральный директор ООО "Комбинат Школьного Питания" Промышленного района г.о.Самара  
 [Signature]

Согласовано:  
 Директор МБОУ Школы г.о.Самара  
 [Signature]



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Морковь, припущенная с сахаром.	ккал-55, Белки-1, Углеводы-12	
150/20	Запеканка из творога с рисом и повидлом	ккал-383, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-45	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
507	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-605, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-87	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
90	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	ккал-125, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-6	
180	Пюре гороховое..	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из апельсинов	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
811	<b>Итого за Обед</b>	ккал-838, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-127	<b>95-00</b>
<b>Витаминизация 1 - 4 классы</b>			
200	Сок фруктовый (200 мл)	ккал-68, Углеводы-16	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-68, Углеводы-16	<b>16-55</b>

Зав. производством [Signature] Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор [Signature] Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания" Утверждаю:  
 МБОУ Школа № 109 г.о.Самара  
 Меню дневного рациона  
 на 22.04.2022

Генеральный директор ООО "Комбинат  
 Школьного Питания" Промышленного района  
 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	
80	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-543, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-69	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
230/20	Плов из филе птицы со свежим огурцом	ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-812, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-127	<b>95-00</b>
<b><u>Витаминизация 1 - 4 классы</u></b>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>16-55</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  Брюнчугина Е.Н.