



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 07.12.2022

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/10/5	Макаронные изделия отварные с сыром..	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-591, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66	75-00
Обед			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-132, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7	
170	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-773, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-116	95-00
Обед №2			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
230	Плов со свиной.	ккал-421, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
250	Напиток из апельсинов.	ккал-114, Углеводы-28	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-850, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-128	95-00
Полдник			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-474, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-69	40-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
200	Морс клюквенный "Школьный"	ккал-62, Углеводы-15	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-62, Углеводы-15	19-09

Зав. производством

С.И.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Б.Н.

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 07.12.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"
Документов

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)
<u>Завтрак</u>			
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/10/5	Макаронные изделия отварные с сыром..	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-591, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-132, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7	
170	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-773, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-116	95-00
<u>Обед №2</u>			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
230	Плов со свиной.	ккал-421, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
250	Напиток из апельсинов.	ккал-114, Углеводы-28	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-850, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-128	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-474, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-69	40-00
<u>Витаминизация 1 - 4 классы</u>			
200	Морс клюквенный "Школьный"	ккал-62, Углеводы-15	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-62, Углеводы-15	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 07.12.2022

срждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Авискина

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)
Ассортимент свободного выбора			
100	<i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
100	<i>Салат "Здоровье."</i>	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
100	<i>Зелёный горошек порционно,</i>	ккал-35, Белки-3, Углеводы-7	30-00
100	<i>Кукуруза консервированная порционно</i>	ккал-57, Белки-2, Углеводы-11	40-00
100	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100	<i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	40-00
25/20/5	<i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
20/50	<i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	25-00
116	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным.</i>	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	48-00
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	20-00
70/5	<i>Зразы "Ленивые" из говядины с луком, яйцом с маслом</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50	<i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
100	<i>Рыба запечённая со сметанным соусом.</i>	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
75	<i>Филе куриное запеченное под сырным соусом</i>	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
80	<i>Сливочная индюшка с соусом</i>	ккал-94, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-7	40-00
55	<i>Сосиски отварные.</i>	ккал-110, Белки-5, Жиры-10	30-00
150/20/5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	35-00
100	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
150	<i>Пюре гороховое с огурцом консервированным.</i>	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	15-00
100	<i>Каша пшённая с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	<i>Каша перловая вязкая с маслом</i>	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	<i>Капуста тушеная белокочанная</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	15-00
100	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	<i>Картофель по-деревенски запеченный</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
100	<i>Пюре гороховое</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	<i>Рис отварной</i>	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
100	<i>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	15-00
100	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
200	<i>Напиток из вишни</i>	ккал-89, Углеводы-22	15-00
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	5-00
200/11/7	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	10-00
200/11	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.