



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.12.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

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			
110	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
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	
501	Итого за Завтрак	ккал-462, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-60	75-00
Обед			
14/250/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
805	Итого за Обед	ккал-627, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-100	95-00
Полдник			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-473, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-70	40-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
200	Сок фруктовый (200 мл)	ккал-68, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-68, Углеводы-16	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.12.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО «КШП»

И. Аврискина

код (г)	наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
110	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
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	
501	Итого за Завтрак	ккал-462, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-60	75-00
<u>Обед</u>			
14/250/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
805	Итого за Обед	ккал-627, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-100	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-473, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-70	40-00
<u>Витаминизация 1 - 4 классы</u>			
200	Сок фруктовый (200 мл)	ккал-68, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-68, Углеводы-16	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

И.Н.Аврюкова

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)Стоимость
питания
(руб)Ассортимент свободного выбора

100	Винегрет овошечный	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
100	Салат "Здоровье"	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
100	Зелёный горошек порционно	ккал-35, Белки-3, Углеводы-7	30-00
100	Кукуруза консервированная порционно	ккал-57, Белки-2, Углеводы-11	40-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	40-00
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	25-00
14/250/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	25-00
70/5	Зразы "Ленивые" из говядины с луком, яйцом с маслом	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50	Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
55	Сосиска отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
250	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	63-00
90	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным	ккал-128, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9	50-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	35-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	Каша перловая вязкая с маслом	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Капуста тушеная белокочанная	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	15-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
100	Пюре гороховое	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
100	Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	15-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
100/10	Блины со сливочным маслом	ккал-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	30-00
100/10	Блины со сгущенным молоком	ккал-260, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-43	30-00
100/20	Блины с повидлом	ккал-280, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-51	30-00
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	15-00
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	5-00
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	10-00
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.