



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 15.12.2022

Утверждаю:

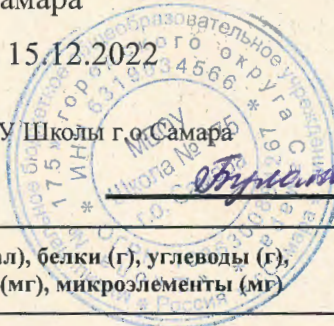
Генеральный директор ООО "КШП"

И.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Брюнчугина*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

180	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.	ккал-359, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
80	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-36, Углеводы-8	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-530, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-70	<b>75-00</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
811	<b>Итого за Обед</b>	ккал-830, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-113	<b>95-00</b>

Обед №2

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
90	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом	ккал-189, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12	
150	Каша перловая вязкая	ккал-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
796	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-767, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-119	<b>95-00</b>

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	<b>40-00</b>

Витаминизация 1 - 4 классы

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>19-09</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

*Макарова*

*Брюнчугина*

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 15.12.2022

Утверждаю  
Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

180	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.	ккал-359, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
80	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-36, Углеводы-8	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-530, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-70	<b>75-00</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
811	<b>Итого за Обед</b>	ккал-830, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-113	<b>95-00</b>

Обед №2

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
90	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом	ккал-189, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12	
150	Каша перловая вязкая	ккал-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
796	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-767, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-119	<b>95-00</b>

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	<b>40-00</b>

Витаминизация 1 - 4 классы

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>19-09</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Бриончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 15.12.2022

Серждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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>Ассортимент свободного выбора</b>			
100	Винегрет овощной	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
100/10	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	40-00
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	20-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	75-00
70/50	Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
280	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	70-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с маслом	ккал-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	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 пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Каша перловая вязкая с маслом	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Капуста тушёная 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	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	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.