



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет

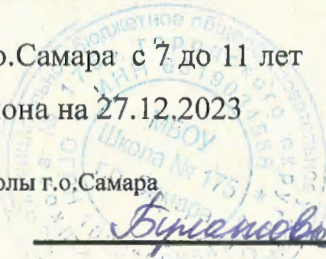
Меню дневного рациона на 27.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" я Т.Н. Арсентьева

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

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
502	Итого за Завтрак	ккал-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71	75-00

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
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	Итого за Обед	ккал-793, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-121	96-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
314,5	Итого за Полдник	ккал-403, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71	45-00

Витаминизация

200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65, Углеводы-16	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 27.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н.Аврякина

Брянчугина

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

Завтрак

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
502	Итого за Завтрак	ккал-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71	75-00

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
180/0	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	Итого за Обед	ккал-793, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-121	96-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
314,5	Итого за Полдник	ккал-403, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-71	45-00

Витаминизация

200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65, Углеводы-16	18-01

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер - калькулятор *Брянчугина Е.Н.*



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 27.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Бриганова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Омлет натуральный.	ккал-121, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2	
180/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
557	Итого за Завтрак	ккал-652, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-90	75-00
Обед			
250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
8200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
2/30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-821, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-125	96-00
Обед №2			
250/35/1	Суп картофельный спельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Пюре гороховое.	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
870,5	Итого за Обед №2	ккал-858, Белки-41, Жиры-18, Углеводы-133	96-00
Витаминизация			
200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65, Углеводы-16	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 27.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *Е.Е. Макарова*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара *Е.Н. Аврискина*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Омлет натуральный.	ккал-121, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2	
130/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
557	Итого за Завтрак	ккал-652, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-90	75-00
Обед			
250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
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	Итого за Обед	ккал-821, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-125	96-00
Обед №2			
250/35/1	Суп картофельный спельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Пюре гороховое.	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
870,5	Итого за Обед №2	ккал-858, Белки-41, Жиры-18, Углеводы-133	96-00
Витаминизация			
200	Морс из смородины Школьный	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-65, Углеводы-16	18-01

Зав. производством *Е.Е. Макарова* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *Е.Н. Бриончугина* Бриончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню сбалансированного выбора блюд (дополнительное питание) на 27.12.2023

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Авришина

Бришова

Выход (г)	Наименование блюда	зн. щел. (мг), белки (г), углеводы (г), витамин D (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Вилегрет овощной	* ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
100	Вилегрет с сельдью	ккал-136, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	45-00
100	Зеленый горошек порционно,	ккал-35, Белки-3, Углеводы-7	30-00
100	Кукуруза консервированная порционно	ккал-57, Белки-2, Углеводы-11	40-00
100	Морковные палочки "Не грусти - похрусти!"	ккал-52, Белки-1, Углеводы-12	20-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	30-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	30-00
100	Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	45-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	30-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	30-00
25/20/5	Сельдь соленая с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
100	Салат из квашеной капусты с луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	30-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	25-00
100	Брскетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	45-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	65-00
250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	20-00
70/5	Зрзлы из говядины с луком и яйцом с майонезом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
100	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
100	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	50-00
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-125, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	60-00
80	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	ккал-139, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9	50-00
200	Рыба тушеная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	75-00
100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	110-00
150/30/5	Макаронные изделия отварные с сыром сливочным.	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	35-00
100	Вегетарианская 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 гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшеничная 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	Каша пшеничная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100	Каша тофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	Каша тофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
200	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100	Рис 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
200	Нашиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	20-00
200	Салат 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

Брюнугина Е.Н.