



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Бригидина*



| Выход (г)            | Наименование блюда                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |   |   |                         |
| 200                  | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким  | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35                                    |                         |
| 200/11               | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 30                   | Хлеб пшеничный..  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                       |                         |
| 60                   | Яблоко свежее (нарезка)                                 | ккал-27, Углеводы-6   |                         |
| 501                  | <b>Итого за Завтрак</b>                                 | ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70                                    | <b>75-00</b>            |
| <b>Обед</b>          |   |   |                         |
| 250/5/1              | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.               | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                       |                         |
| 260                  | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным. | ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23                                     |                         |
| 200                  | Напиток из апельсинов.                                  | ккал-67, Углеводы-17  |                         |
| 60                   | Хлеб пшеничный  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                   | Хлеб ржаной .   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 806                  | <b>Итого за Обед</b>                                    | ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100                                   | <b>96-00</b>            |
| <b>Полдник</b>       |   |   |                         |
| 100                  | Витушка с изюмом.                                       | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55                                      |                         |
| 200                  | Компот из сухофруктов.                                  | ккал-72, Углеводы-18  |                         |
| 300                  | <b>Итого за Полдник</b>                                 | ккал-390, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-73                                      | <b>45-00</b>            |
| <b>Витаминизация</b> |   |   |                         |
| 200                  | Сок фруктовый (200 мл)                                  | ккал-68, Углеводы-16  |                         |
| 200                  | <b>Итого за Витаминизация</b>                           | ккал-68, Углеводы-16  | <b>18-01</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Бриончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 14 лет

Меню дневного рациона на 28.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда<br>г.о.Самара | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|----------------------------------|--|-------------------------------|
|-----------|----------------------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

|        |   |  |              |
|--------|---|--|--------------|
| 200    | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 30     | Хлеб пшеничный..  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18    |              |
| 60     | Яблоко свежее (нарезка)                                   | ккал-27, Углеводы-6                      |              |
| 501    | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70 | <b>75-00</b> |

Обед

|         |  |   |              |
|---------|--|---|--------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью<br>укропа.               | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10     |              |
| 260     | Жаркое по-домашнему с мясом и<br>огурцом консервированным. | ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23   |              |
| 200     | Напиток из апельсинов.                                     | ккал-67, Углеводы-17                      |              |
| 60      | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30      | Хлеб ржаной .  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 806     | <b>Итого за Обед</b>                                       | ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100 | <b>96-00</b> |

Полдник

|     |                         |  |              |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Витушка с изюмом.       | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 |              |
| 200 | Компот из сухофруктов.  | ккал-72, Углеводы-18                   |              |
| 300 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-390, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-73 | <b>45-00</b> |

Витаминизация

|     |                               |                      |              |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Сок фруктовый (200 мл)        | ккал-68, Углеводы-16 |              |
| 200 | <b>Итого за Витаминизация</b> | ккал-68, Углеводы-16 | <b>18-01</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с<sup>12</sup> лет и старше

Меню дневного рациона на 28.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|        |  |  |              |
|--------|--|--|--------------|
| 200    | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.   | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 40     | Хлеб пшеничный.  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 100    | Яблоко свежее (нарезка).                               | ккал-44, Углеводы-10                     |              |
| 551    | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80 | <b>75-00</b> |

Обед

|         |  |   |              |
|---------|--|---|--------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.              | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10     |              |
| 280     | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным | ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24   |              |
| 200     | Напиток из апельсинов.                                 | ккал-67, Углеводы-17                      |              |
| 60      | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30      | Хлеб ржаной.   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 826     | <b>Итого за Обед</b>                                   | ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101 | <b>96-00</b> |

Обед №2

|     |   |   |              |
|-----|---|---|--------------|
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями        | ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21    |              |
| 100 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом | ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10   |              |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом          | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46    |              |
| 200 | Напиток из вишни..                          | ккал-73, Углеводы-17                      |              |
| 60  | Хлеб пшеничный                              | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30  | Хлеб ржаной.                                | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 820 | <b>Итого за Обед №2</b>                     | ккал-891, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-143 | <b>96-00</b> |

Полдник

|     |                         |   |              |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 150 | Витушка с изюмом.       | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82  |              |
| 200 | Компот из сухофруктов.  | ккал-72, Углеводы-18                      |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-547, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-100 | <b>45-00</b> |

Витаминизация

|     |                               |                      |              |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Сок фруктовый (200 мл)        | ккал-68, Углеводы-16 |              |
| 200 | <b>Итого за Витаминизация</b> | ккал-68, Углеводы-16 | <b>18-01</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Брюнчугова*

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

Завтрак

|        |   |  |              |
|--------|---|--|--------------|
| 200    | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 40     | Хлеб пшеничный.   | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 100    | Яблоко свежее (нарезка).                                  | ккал-44, Углеводы-10                     |              |
| 551    | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80 | <b>75-00</b> |

Обед

|         |   |   |              |
|---------|---|---|--------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью<br>укропа.              | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10     |              |
| 280     | Жаркое по-домашнему с мясом и<br>огурцом консервированным | ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24   |              |
| 200     | Напиток из апельсинов.                                    | ккал-67, Углеводы-17                      |              |
| 60      | Хлеб пшеничный  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30      | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 826     | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101 | <b>96-00</b> |

Обед №2

|     |  |   |              |
|-----|--|---|--------------|
| 250 | Суп молочный с макаронными<br>изделиями        | ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21    |              |
| 100 | Котлеты рубленые из птицы с<br>томатным соусом | ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10   |              |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом             | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46    |              |
| 200 | Напиток из вишни..                             | ккал-73, Углеводы-17                      |              |
| 60  | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30  | Хлеб ржаной.                                   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 820 | <b>Итого за Обед №2</b>                        | ккал-891, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-143 | <b>96-00</b> |

Полдник

|     |                         |   |              |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 150 | Витушка с изюмом.       | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82  |              |
| 200 | Компот из сухофруктов.  | ккал-72, Углеводы-18                      |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-547, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-100 | <b>45-00</b> |

Витаминизация

|     |                               |                      |              |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Сок фруктовый (200 мл)        | ккал-68, Углеводы-16 |              |
| 200 | <b>Итого за Витаминизация</b> | ккал-68, Углеводы-16 | <b>18-01</b> |

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Брюнчугова Е.Н.*

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню дневного рациона на 28.12.2023

Составлено: Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Бусымова

Утверждаю: Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Хирецкая

| Вид блюда (г)                        | Наименование блюда                                      | Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (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                                  | Винегрет с сельдью                                      | ккал-130, 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                                  | 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 помидоров с луком репчатым.             | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3   | 45-00                   |
| 100                                  | Салат из квашеной капусты с репчатым луком              | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8   | 30-00                   |
| 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 солёная с луком                                  | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2   | 35-00                   |
| 100                                  | Морковные палочки "Не грусти - похрусти!"               | ккал-52, Белки-1, Углеводы-12  | 20-00                   |
| 100                                  | Брускетта "Большая перемена"                            | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24   | 45-00                   |
| 100                                  | Салат "Квартет"   | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3   | 65-00                   |
| 100                                  | Салат "Бодрость"  | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5   | 45-00                   |
| 20/50                                | Яйцо вареное с икрой кабачковой                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4   | 25-00                   |
| 250/5/1                              | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.               | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10  | 20-00                   |
| 100                                  | Рыба по-самарски тушеная с овощами                      | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3   | 90-00                   |
| 100                                  | Цыплята тушёные в соусе с овощами                       | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14   | 85-00                   |
| 100                                  | Филе куриное тушеное с томатным соусом.                 | ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2  | 60-00                   |
| 10/5                                 | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным    | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10  | 60-00                   |
| 10/90                                | Печень тушёная в соусе                                  | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10   | 80-00                   |
| 20/100                               | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным. | ккал-338, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-17  | 60-00                   |
| 30                                   | Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким. | ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21   | 30-00                   |
| 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                  |
| 150/20/20/5                          | Макаронные изделия отварные с сыром                     | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35   | 35-00                   |
| 20/100                               | 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 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                                  | Картофельная пюре с маслом.                             | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9   | 20-00                   |
| 100                                  | Картофельное пюре с маслом.                             | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7   | 20-00                   |
| 200                                  | Картофель по-деревенски запеченый                       | ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37  | 40-00                   |
| 100                                  | 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                                  | 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                   |
| 200                                  | Напиток из апельсинов.                                  | ккал-67, Углеводы-17   | 20-00                   |
| 200                                  | Сока ассорти  | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33   | 20-00                   |
| 200/11                               | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11   | 5-00                    |
| 200/11                               | 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 Бриночуткина Е.Н.