



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.12.2024

Утверждаю:

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)
Завтрак			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
531	Итого за Завтрак	ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87	80-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клецками,	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1	цыплятами и зеленью ..		
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
813,5	Итого за Обед	ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151	105-00
Полдник			
80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	45-00
Полдник СВО			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	35-86
Витаминизация			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-81

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Авришкина

Редигач

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
531	Итого за Завтрак	ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87	80-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клёцками,	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1	цыплятами и зеленью ..		
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
813,5	Итого за Обед	ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151	105-00

Полдник

80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	45-00

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	35-86

Витаминизация

200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-81

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 02.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Г.Н. Аврискина

Осудил

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>		
15 Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5 Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200/11 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60 Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
581	Итого за Завтрак ккал-621, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-98	86-75
<u>Обед</u>		
100 Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
12,5/25 Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	
280 Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200 Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60 Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30 Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
933,5	Итого за Обед ккал-1 079, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	121-46
<u>Обед №2</u>		
12,5/25 Суп овощной с зелёным горошком, цыплятами и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12	
100 Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
833,5	Итого за Обед №2 ккал-885, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-129	121-46
<u>Полдник</u>		
150 Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	54-13
<u>Полдник СВО</u>		
150 Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	54-13
<u>Витаминизация</u>		
200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-81

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 02.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.И.Аврискина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>		
15 Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5 Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200/11 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60 Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
581	Итого за Завтрак ккал-621, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-98	86-75
<u>Обед</u>		
100 Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
12,5/25 Суп картофельный с клецками, 0/1 цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	
280 Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200 Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60 Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30 Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
933,5	Итого за Обед ккал-1 079, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	121-46
<u>Обед №2</u>		
12,5/25 Суп овощной с зелёным горошком, 0/1 цыплятами и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12	
100 Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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	
833,5	Итого за Обед №2 ккал-885, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-129	121-46
<u>Полдник</u>		
150 Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	54-13
<u>Полдник СВО</u>		
150 Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	54-13
<u>Витаминизация</u>		
200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-81

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 02.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

№

Т.Н. Аврискина

Севастьян



Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Салат овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
Салат с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	45-00
Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	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	30-00
250/10 Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	ккал-368, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	35-00
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
12,5/25 Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	100-00
175 Цыпленок тушёный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
80 Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	60-00
230 Плов из птицы	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	50-00
70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50 Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	85-00
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	115-00
90 Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
165 Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	60-00
150/20/5 Макароны 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 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-23	10-00
100 Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100 Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	64-00
100 Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	64-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200 Картофель по-деревенски запеченный	ккал-67, 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-130, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	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 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
200 Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	20-00
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	15-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бронзугина Е.Н.