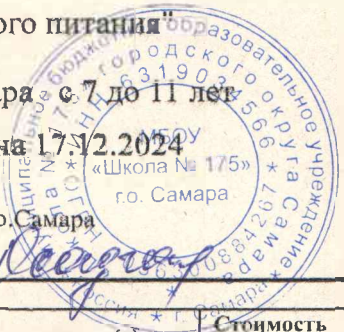




ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.12.2024



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Т.Н. Авдеева

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-625, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-101	80-00
Обед			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-762, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-95	105-00
Полдник			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	45-00
Полдник СВО			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Ф.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Исполнительный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Авришкина

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

Завтрак

100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-625, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-101	80-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-762, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-95	105-00

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	45-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 17.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.И. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), * витамины (мг), микроэлементы (мг) * 1	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-324, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-51	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-113	86-75
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушеное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком,	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-817, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-100	121-46
Обед №2			
12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Бифитекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая, огурец консервированный	ккал-218, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед №2	ккал-848, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-139	121-46
Полдник			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	54-13
Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

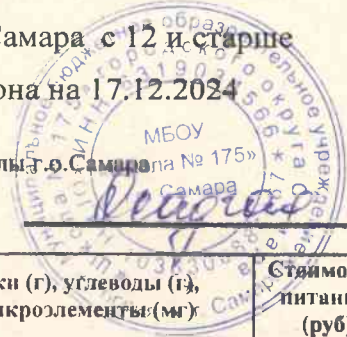
Меню дневного рациона на 17.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г. Самара

Исполнительный директор

ООО "КШП" "Для документов" Т.Н. Аврисикина



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

Завтрак

100	"Колбаски" куринные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-324, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-51	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-113	86-75

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-817, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-100	121-46

Обед №2

12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая, огурец консервированный	ккал-218, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед №2	ккал-848, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-139	121-46

Полдник

150	Ватрушка с творогом .	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	54-13

Полдник СВО

150	Ватрушка с творогом .	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

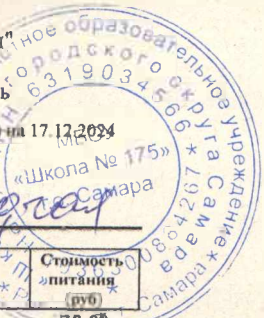
Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 17.12.2014

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина



Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100 Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
100 Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	45-00
100 Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100 Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
100 Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
100 Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100 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
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1 Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100 Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	85-00
100 Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
80 Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	ккал-139, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9	50-00
80 "Колбаски" куриные с томатным соусом.	ккал-102, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-9	45-00
70 Мясо тушёное с соусом.	ккал-279, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-1	65-00
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 Рыба"	ккал-225, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-7	92-00
100 Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 Ежжики 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	70-00
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-182, 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 Капуста тушёная белокачанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
200 Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	50-00
100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100 Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, 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 Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	80-00
100 Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
200 Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	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

Брюнчукгина Е.Н.