ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.05.2025

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), 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	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
501	**Итого за Завтрак**	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-77	*85-00*
	Обед		
200/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью*	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
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	
741	**Итого за Обед**	ккал-717, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-110	*110-17*
	Полдник		
100	*Плюшка "Московская"*	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	*Напиток из вишни..*	ккал-73, Углеводы-17	
300	**Итого за Полдник**	ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77	*50-00*
	Полдник СВО		
100	*Плюшка "Московская"*	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
300	**Итого за Полдник СВО**	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	*37-83*

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 14.05.2025

аю:
льный директор ООО "КШП"
ГН.Аврискина

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		
105	*Омлет натуральный с маслом сливочным.*	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/15/6	*Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным*	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
45	*Хлеб пшеничный .*	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
551	**Итого за Завтрак**	ккал-639, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-81	*91-52*
	Обед		
250/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.*	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
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-760, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-116	*128-14*
	Обед №2		
250/1	*Рассольник Ленинградский с зеленью укропа*	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	*Рыба тушёная в томате с овощами*	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	*Картофельное пюре с маслом.*	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	*Компот из сухофруктов.*	ккал-72, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	**Итого за Обед №2**	ккал-748, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-115	*128-14*
	Полдник		
150	*Плюшка " Московская" .*	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	*Напиток из вишни..*	ккал-73, Углеводы-17	
350	**Итого за Полдник**	ккал-554, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94	*60-00*
	Полдник СВО		
150	*Плюшка " Московская" .*	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
350	**Итого за Полдник СВО**	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	*57-11*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 14.05.2025

Согласовано:

ОО"КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	55-00
	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
90	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	60-00
100	Салат из свежих томатов с луком зелёным.	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 белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	20-00
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	40-00
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	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	Рыба запеченая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
75	Филе куриное запеченое под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
80	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	35-00
116	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	65-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	72-00
70/50	Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
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	70-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	70-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	57-00
100	Сырники из творога	ккал-235, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-12	65-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-221, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	30-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	30-00
200	Картофель по-деревенски запеченый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
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	25-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	95-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	20-00
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	8-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	15-00
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брончугина Е.Н.