



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 09.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат школьного питания"
И.В. Марискина

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

150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-589, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-90	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	Итого за Обед	ккал-837, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-109	96-00

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	45-00

Зав. производством

Машрова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнгутина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 09.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



И.В. Марискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-589, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-90	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	Итого за Обед	ккал-837, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-109	96-00
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	45-00

Зав. производством

Мажарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

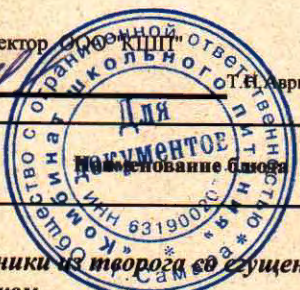
Меню дневного рациона на 09.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-106, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
550	Итого за Завтрак	ккал-682, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-100	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-865, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-113	96-00

Обед №2

250/35/1	Суп картофельный спельменами мясными и зеленью укропа	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
105	Колобки из цыплят "Школьные" с соусом.	ккал-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
861	Итого за Обед №2	ккал-793, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-123	96-00

Полдник

150	Гребешок "Школьный".	ккал-536, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-91	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
350	Итого за Полдник	ккал-638, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-99	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 09.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара

Т.Н.Аврискina

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

Завтрак

200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441,	Белки-25,	Жиры-14,	Углеводы-54	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-106,	Белки-3,	Жиры-2,	Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91,	Белки-3,	Жиры-1,	Углеводы-18	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44,	Углеводы-10			
550	Итого за Завтрак	ккал-682,	Белки-31,	Жиры-18,	Углеводы-100	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100,	Белки-2,	Жиры-5,	Углеводы-11	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	ккал-417,	Белки-9,	Жиры-30,	Углеводы-27	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100,	Белки-1,	Углеводы-24		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181,	Белки-6,	Жиры-2,	Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67,	Белки-2,	Углеводы-14		
826	Итого за Обед	ккал-865,	Белки-19,	Жиры-38,	Углеводы-113	96-00

Обед №2

250/35/1	Суп картофельный с пельменями мясными и зеленью укропа	ккал-145,	Белки-6,	Жиры-4,	Углеводы-23	
105	Колобки из цыплят "Школьные" с соусом.	ккал-157,	Белки-10,	Жиры-8,	Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	ккал-176,	Белки-5,	Жиры-7,	Углеводы-24	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67,	Углеводы-17			
60	Хлеб пшеничный	ккал-181,	Белки-6,	Жиры-2,	Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67,	Белки-2,	Углеводы-14		
861	Итого за Обед №2	ккал-793,	Белки-28,	Жиры-21,	Углеводы-123	96-00

Полдник

150	Гребешок "Школьный".	ккал-536,	Белки-12,	Жиры-14,	Углеводы-91	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102,	Белки-6,	Жиры-5,	Углеводы-8	
350	Итого за Полдник	ккал-638,	Белки-18,	Жиры-19,	Углеводы-99	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню дневного рациона на 09.03.2023

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора			
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7*	25-00
100	Салат "Здоровье."	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
100	Зелёный 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 квашеной капусты с луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	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	25-00
100/10	Вареники из творога со сгущенным молоком.	ккал-221, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-27	30-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	20-00
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	80-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	85-00
175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	80-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	55-00
145	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	ккал-267, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-13	40-00
150/20/5	Макаронные 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 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	Капуста тушеная белокочанная	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	15-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
100	Пюре гороховое	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
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
100/20	Блины с повидлом	ккал-280, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-51	30-00
100/10	Блины со сгущенным молоком	ккал-260, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-43	30-00
100/10	Блины со сливочным маслом	ккал-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	30-00
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
200/11	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

Брончугина Е.Н.