



ООО "Комбинат школьного питания"

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

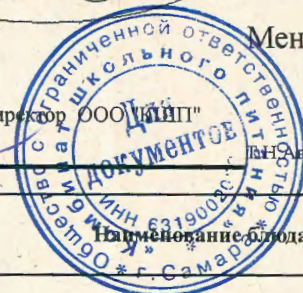
Меню дневного рациона на 10.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара



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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
180	Пюре гороховое..	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
560	Итого за Завтрак	ккал-766, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-96	75-00

Обед

250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-127, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед	ккал-897, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-139	96-00

Обед №2

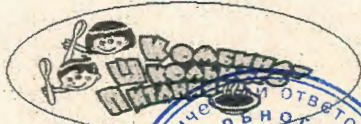
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная .	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-894, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-134	96-00

Полдник

150	Оладьи со сгущенным молоком .	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-491, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-88	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 10.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

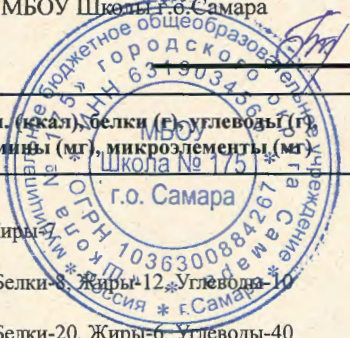
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-2	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
180	Пюре гороховое..	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
560	Итого за Завтрак	ккал-766, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-96	75-00
Обед			
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-127, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед	ккал-897, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-139	96-00
Обед №2			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная .	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-894, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-134	96-00
Полдник			
150	Оладьи со сгущенным молоком .	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200	Напиток из апельсина.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-491, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-88	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
500	Итого за Завтрак	ккал-619, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-71	75-00

Обед

250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-850, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-135	96-00

Полдник

100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
310	Итого за Полдник	ккал-350, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-60	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.03.2023

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:
Директор МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
500	Итого за Завтрак	ккал-619, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-71	75-00
Обед			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-850, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-135	96-00
Полдник			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
310	Итого за Полдник	ккал-350, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-60	45-00

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню дневного рациона на 10.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

[Signature]

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара

[Signature]

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), Белки (г), Жиры (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
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-127, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	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 запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
75	"Гнездышки" куриные	ккал-158, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-5	38-00
90	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом.	ккал-135, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	52-00
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
120	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-150, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-23	15-00
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	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	10-00
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

[Signature] Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

[Signature] Вриончугина Е.Н.