



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.03.2022

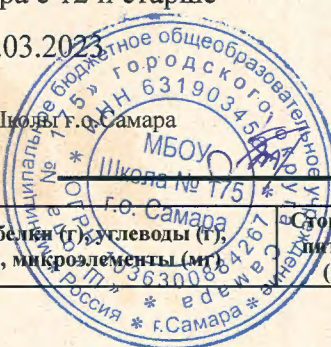
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Е.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-7	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
561	Итого за Завтрак	ккал-700, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-85	75-00

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Сарделька отварная с соусом томатным	ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Капуста тушёная белокочанная	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
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-756, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-117	96-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-878, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-115	96-00

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-532, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-85	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 11.03.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



И.И. Аврискина

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 порционное	ккал-66, Жиры-7	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
561	Итого за Завтрак	ккал-700, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-85	75-00

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Сарделька отварная с соусом томатным	ккал-135, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-5	
180	Капуста тушёная белокочанная	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
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-756, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-117	96-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-878, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-115	96-00

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-532, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-85	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.