

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.03.2024

Утверждаю:

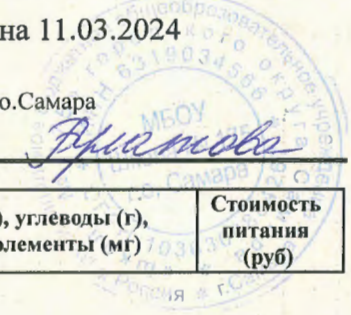
Генеральный директор



Т.Н.Арискина

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

15	Сыр порционнo.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	Итого за Завтрак	ккал-505, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-68	80-00

Обед

12,5/20	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-130, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	
0/5/1	цыпленком со сметаной и укропом.		
100	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макароньы отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
788,5	Итого за Обед	ккал-882, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-123	105-00

Полдник

80	Пирог "Школьный".	ккал-384, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-68	45-00

Полдник СВО

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.03.2024

Утверждаю:

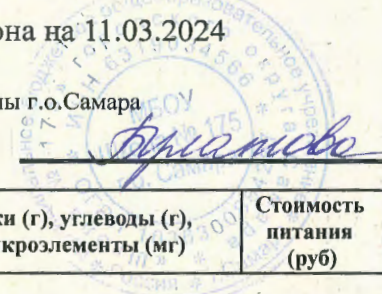
Генеральный директор ООО "КШП"



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			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	Итого за Завтрак	ккал-505, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-68	80-00
Обед			
12,5/20	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-130, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	
0/5/1	цыпленком со сметаной и укропом.		
100	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
788,5	Итого за Обед	ккал-882, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-123	105-00
Полдник			
80	Пирог "Школьный".	ккал-384, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-68	45-00
Полдник СВО			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

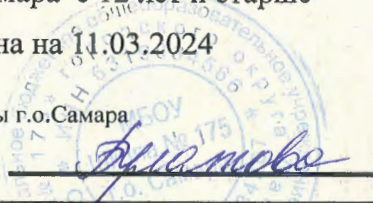
ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н. Арискина



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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
566	Итого за Завтрак	ккал-602, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78	85-00

Обед

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
0/5/1	цыпленком, сметаной и укропом.		
100	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макароньы отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
838,5	Итого за Обед	ккал-897, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-126	110-00

Обед №2

10/250/	Суп картофельный с пшеном с рыбой и	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
1	укропом		
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед №2	ккал-898, Белки-22, Жиры-37, Углеводы-121	110-00

Полдник СВО

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-22, Углеводы-5	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-76	54-13

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 11.03.2024

Утверждаю

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШПТ"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н.Аврискина

Булматов

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

Завтрак

15	Сыр порционный.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
566	Итого за Завтрак	ккал-602, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-78	85-00

Обед

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
0/5/1	цыпленком, сметаной и укропом.		
100	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
838,5	Итого за Обед	ккал-897, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-126	110-00

Обед №2

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед №2	ккал-898, Белки-22, Жиры-37, Углеводы-121	110-00

Полдник СВО

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-22, Углеводы-5	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-76	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Макарова Е.Е.

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 11.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Составлено:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	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	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 свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100	Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	35-00
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
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
100	Морковные налочки "Не грусти - похрусти!"	ккал-52, Белки-1, Углеводы-12	20-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	35-00
0/5/1	цыпленком, сметаной и укропом		
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	90-00
175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	60-00
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
90	Ёжжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
80	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	40-00
200/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-247, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	30-00
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
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 гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшённная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	Картофель по-деревенски запечённый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
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	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
100/10	Блинчики со сгущённым молоком.	ккал-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34	35-00
100/10	Блинчики со сливочным маслом	ккал-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	35-00
100/10	Блинчики со сметаной.	ккал-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38	35-00
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	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.