



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.03.2024

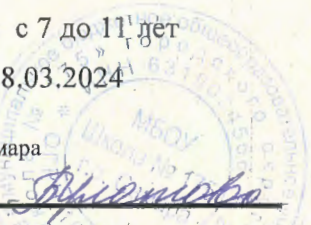
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврамкина

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

| | | | |
|--------|--------------------------|--|--------------|
| 10 | Сыр порционно | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 20 | Ветчина порционно. | ккал-56, Белки-5, Жиры-4 | |
| 230 | Каша Янтарная с яблоками | ккал-307, Белки-8; Жиры-12, Углеводы-42 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 501 | Итого за Завтрак | ккал-533, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---------------------------------|---|---------------|
| 12,5/20 | Суп картофельный с клецками, | ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18 | |
| 0/1 | цыплятами и зеленью .. | | |
| 250 | Плов из птицы со свежим огурцом | ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50 | |
| 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 | |
| 753,5 | Итого за Обед | ккал-892, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-143 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|------------------------------|---|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200 | Напиток из черной смородины. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 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 18.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Handwritten signature



Г.П.Авричкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Handwritten signature

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 10 | Сыр порционно | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 20 | Ветчина порционно. | ккал-56, Белки-5, Жиры-4 | |
| 230 | Каша Янтарная с яблоками | ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 501 | Итого за Завтрак | ккал-533, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71 | 80-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 12,5/20 | Суп картофельный с клёцками, | ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18 | |
| 0/1 | цыплятами и зеленью .. | | |
| 250 | Плов из птицы со свежим огурцом | ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50 | |
| 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 | |
| 753,5 | Итого за Обед | ккал-892, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-143 | 105-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200 | Напиток из черной смородины. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77 | 45-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 35-86 |

Зав. производством

Handwritten signature

Макарова Е.Е

Бухгалтер -
калькулятор

Handwritten signature

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



Наименование блюд

Т.Н.Аверкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Фурсова

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

Завтрак

| | | | |
|--------|---------------------------|--|--------------|
| 10 | Сыр порционно | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 20 | Ветчина порционно. | ккал-56, Белки-5, Жиры-4 | |
| 250 | Каша Янтарная с яблоками. | ккал-336, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 551 | Итого за Завтрак | ккал-652, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-93 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 12,5/25 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью. | ккал-176, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23 | |
| 0/1 | | | |
| 280 | Плов из птицы, свежий огурец. | ккал-480, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-57 | |
| 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 | |
| 833,5 | Итого за Обед | ккал-1 009, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-155 | 110-00 |

Обед №2

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 280 | Азу с мясом | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 826 | Итого за Обед №2 | ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103 | 110-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Апельсин (нарезка). | ккал-19, Углеводы-4 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-422, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75 | 54-13 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брончугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

меню дневного рациона на 18.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н.Аврискина

Бригматов

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

Завтрак

| | | | |
|--------|---------------------------|--|--------------|
| 10 | Сыр порционно | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 20 | Ветчина порционно. | ккал-56, Белки-5, Жиры-4 | |
| 250 | Каша Янтарная с яблоками. | ккал-336, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 551 | Итого за Завтрак | ккал-652, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-93 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|---------------|
| 12,5/25 | Суп картофельный с клецками, цыпятами и зеленью. | ккал-176, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23 | |
| 0/1 | | | |
| 280 | Плов из птицы, свежий огурец. | ккал-480, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-57 | |
| 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 | |
| 833,5 | Итого за Обед | ккал-1 009, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-155 | 110-00 |

Обед №2

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 280 | Азу с мясом | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 826 | Итого за Обед №2 | ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103 | 110-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Апельсин (нарезка). | ккал-19, Углеводы-4 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-422, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75 | 54-13 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 18.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО КШП

Т.Н.Авриккина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Врусова

| 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 | Зеленый горошек порционно, | ккал-35, Белки-3, Углеводы-7 | 30-00 |
| 100 | Кукуруза консервированная порционно | ккал-57, Белки-2, Углеводы-11 | 40-00 |
| 100 | Морковные палочки "Не грусти - похрусти!" | ккал-52, Белки-1, Углеводы-12 | 20-00 |
| 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 зеленым. | 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 |
| 25/20/5 | Сельдь солёная с луком | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 35-00 |
| 100 | Салат из квашеной капусты с луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 35-00 |
| 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 |
| 100 | Салат "Бодрость" | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5 | 50-00 |
| 100 | Салат "Квартет" | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3 | 70-00 |
| 12,5/25 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью. | ккал-176, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23 | 35-00 |
| 0/1 | | | |
| 70/5 | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 60-00 |
| 90 | Ёжики мясные с томатным соусом. | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10 | 55-00 |
| 70/50 | Печень тушёная в соусе | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 85-00 |
| 100 | Рыба запечённая со сметанным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6 | 85-00 |
| 100 | Рыба тушёная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | 75-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Ряба" | ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7 | 92-00 |
| 200 | Плов из птицы со свежими огурцами | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | 60-00 |
| 80 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом. | ккал-139, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9 | 50-00 |
| 200 | Каша Янтарная (из пшена с яблоками). | ккал-269, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-36 | 40-00 |
| 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 пшеничная с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 10-00 |
| 100 | Капуста тушёная 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 | Компот из кураги. | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25 | 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

Макирья Е.Е.

Бухгалтер -
калькуляций

Вричмузина Е.И.