

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШПН"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И.В. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
560	Итого за Завтрак	ккал-525, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-77	80-00
Обед			
12,5/20 0/1	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с овощами.	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
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-818, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115	105-00
Полдник			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
300	Итого за Полдник	ккал-386, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-84	45-00
Полдник СВО			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, 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 20.03.2024

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

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
560	Итого за Завтрак	ккал-525, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-77	80-00

Обед

12,5/20 0/1	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с овощами.	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
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-818, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115	105-00

Полдник

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
300	Итого за Полдник	ккал-386, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-84	45-00

Полдник СВО

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, 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

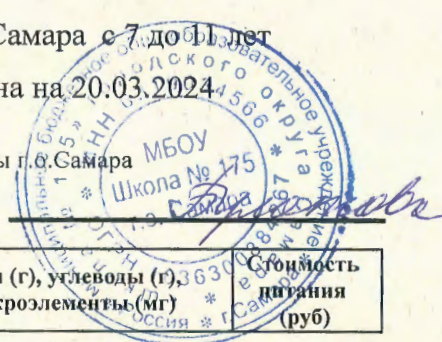
Меню дневного рациона на 20.03.2024

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



СН
Т.Н. Брюнчугина

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

Завтрак

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка) .	ккал-27, Углеводы-6	
560	Итого за Завтрак	ккал-525, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-77	80-00

Обед

12,5/20	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с овощами.	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
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-818, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115	105-00

Полдник

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
300	Итого за Полдник	ккал-386, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-84	45-00

Полдник СВО

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, 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 12 и старше

Меню дневного рациона на 20.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175



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

Завтрак

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-27, Углеводы-6	
570	Итого за Завтрак	ккал-533, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-78	85-00

Обед

12,5/25 0/1	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с овощами.	ккал-240, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
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-885, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-124	110-00

Обед №2

250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
280	Бигус с колбасой.	ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-739, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-106	110-00

Полдник СВО

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Апельсин (нарезка)	ккал-19, Углеводы-4	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-8, Жиры-2, 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 и старше

Меню дневного рациона на 20.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО КШП

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Андрицкая

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-155, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-9	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-27, Углеводы-6	
570	Итого за Завтрак	ккал-533, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-78	85-00
Обед			
12,5/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	
0/1			
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с овощами.	ккал-240, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
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-885, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-124	110-00
Обед №2			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
280	Бигус с колбасой.	ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-739, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-106	110-00
Полдник СВО			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Апельсин (нарезка)	ккал-19, Углеводы-4	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-76	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 28.03.2024

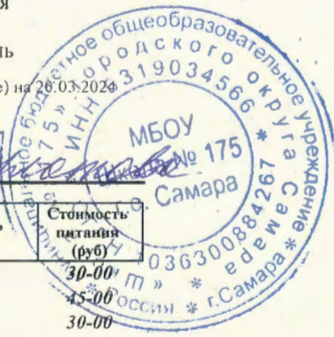
Утверждаю:

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)
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	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 зелёным.	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
100	Салат из квашеной капусты с луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	35-00
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	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 горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	30-00
0/1	Рыба запечёная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
100	Филе куриное запеченое под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
75	Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	85-00
70/50	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
90	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
55	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/5	Рыба по-самарски тушёная с томатом	ккал-118, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-2	50-00
90	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
80	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 пшённая 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 сметаной.	ккал-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38	35-00
100/5	Блинчики с маслом сливочным.	ккал-263, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-34	35-00
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-11	15-00
200	Сок в ассортименте	ккал-148, Углеводы-33	20-00
200/11	Чай с сахаром.	ккал-48, Углеводы-11	5-00
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-96, Углеводы-11	10-00
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	12-00

Зав. производством



Бриончугина Е.И.