

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Директор ООО "КСНП"

Т.Н. Аврискина

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	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
520	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87	<b>85-00</b>

Обед

60	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью ..	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1			
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
813,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-974, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-150	<b>110-17</b>

Полдник

90	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-387, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-52	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-433, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>37-83</b>

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 03.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП" Т.Н.Аврискина

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	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом .	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
570	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-621, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-98	<b>91-52</b>

Обед

100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
12,5/25 0/1	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
933,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 079, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	<b>128-14</b>

Обед №2

12,5/25 0/1	Суп овощной с зелёным горошком, цыплятами и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
833,5	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-885, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-129	<b>128-14</b>

Полдник

140	Коврижка медовая " Пчелка Жу Жу".	ккал-551, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-69	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-597, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-80	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Плюшка " Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	<b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.