

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврисицина

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) |
|---------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 150 | Вермишель отварная с маслом сливочным | ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40, | Хлеб пшеничный.. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 502 | Итого за Завтрак | ккал-550, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-78 | 85-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 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 маслом | ккал-190, Белки-4, Жиры-5, 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 | |
| 753,5 | Итого за Обед | ккал-809, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-120 | 110-17 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78 | 50-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | 37-83 |

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 19.03.2025

Ждаю:

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) |
|---------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 200 | Вермишель отварная с маслом сливочным | ккал-240, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39 | |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 552 | Итого за Завтрак | ккал-602, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-85 | 91-52 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 12,5/25 | Суп картофельный с горохом с цыпленком, укропом | ккал-260, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-25 | |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | |
| 180 | Рис отварной с маслом. | ккал-229, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 843,5 | Итого за Обед | ккал-970, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-139 | 128-14 |
| <u>Обед №2</u> | | | |
| 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 лимона | ккал-98, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 831 | Итого за Обед №2 | ккал-792, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-118 | 129-14 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-438, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-504, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-108 | 60-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-438, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-482, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-102 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

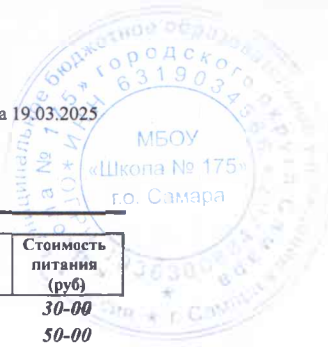
Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 19.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина



| (г) | Наименование блюда | зн. 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 | 50-00 |
| 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 |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 60-00 |
| 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 |
| 100 | Салат из белокочанной капусты с морковью | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 | 15-00 |
| 100 | Салат из квашеной капусты с репчатым луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 40-00 |
| 25/20/5 | Сельдь солёная с луком | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 40-00 |
| 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 |
| 12,5/25 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом | ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21 | 35-00 |
| 0/1 | | | |
| 75 | Рыба по-самарски тушёная с овощами | ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2 | 50-00 |
| 175 | Цыплята тушёные в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 90-00 |
| 80 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8 | 50-00 |
| 70/5 | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 72-00 |
| 70/50 | Печень тушёная в соусе | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 100-00 |
| 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 |
| 90 | Ёжик мясные с томатным соусом. | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10 | 55-00 |
| 165 | Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 70-00 |
| 100 | Цыплята отварные. | ккал-244, Белки-25, Жиры-16 | 72-00 |
| 105 | Пельмени мясные отварные с маслом | ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19 | 60-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2 | 65-00 |
| 150/20/5 | Макаронные изделия отварные с сыром | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35 | 40-00 |
| 5 | | | |
| 100 | Вермишель отварная с маслом сливочным. | ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22 | 15-00 |
| 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-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 12-00 |
| 100 | Капуста тушеная белокочанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 150-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 80-00 |
| 100 | Картофельное пюре с маслом. | ккал-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7 | 30-00 |
| 200 | Картофель по-деревенски запеченный | ккал-167, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37 | 60-00 |
| 100 | Пюре гороховое с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 12-00 |
| 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 | 25-00 |
| 100 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 15-00 |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | 20-00 |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 20-00 |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | 8-00 |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | 15-00 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | 18-00 |

Зав. производством

Мазарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.