



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 08.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

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			
80	Котлеты из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	Итого за Завтрак	ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71	75-00
Обед			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
170	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93	95-00
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
150	Макаронник с мясом	ккал-299, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-30	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
709	Итого за Обед №2	ккал-673, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-105	95-00
Полдник			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65	40-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
120	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-53, Углеводы-12	
120	Итого за Витаминация 1 - 4 классы	ккал-53, Углеводы-12	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 08.11.2022

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

80	Котлеты из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	Итого за Завтрак	ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
170	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93	95-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
150	Макаронник с мясом	ккал-299, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-30	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
709	Итого за Обед №2	ккал-673, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-105	95-00

Полдник

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

120	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-53, Углеводы-12	
120	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-53, Углеводы-12	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
Ассортимент свободного выбора			
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
100	Салат "Здоровье."	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
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 белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	40-00
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	25-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	20-00
25/250/5/1	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-177, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-14	28-00
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	80-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	85-00
175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	80-00
105	Котлеты из говядины с томатным соусом	ккал-193, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-13	72-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	55-00
80	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-74, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-2	30-00
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
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	30-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Каша перловая вязкая с маслом	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Капуста тушеная белокочанная	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	15-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	Картофель по-деревенски запеченый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
100	Пюре гороховое	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
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
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	15-00
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.