



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

*С.А. Афонина*



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Бригидина*



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

Завтрак

150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
511	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-543, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-79	<b>75-00</b>

Обед

250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим порционно	ккал-385, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-853, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-112	<b>95-00</b>

Обед №2

250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Шницель из свинины с соусом томатным	ккал-245, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-12	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-910, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-148	<b>95-00</b>

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-442, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-86	<b>40-00</b>

Витаминизация 1 - 4 классы

200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>19-00</b>

Зав. производством

*С.А. Афонина*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Бригидина*

Бригучина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"



МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

*С.А. Воронкина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Т.И. Широкоткина*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
511	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-543, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-79	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим порционно	ккал-385, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-853, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-112	<b>95-00</b>
<b>Обед №2</b>			
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Шницель из свинины с соусом томатным	ккал-245, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-12	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-910, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-148	<b>95-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-442, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-86	<b>40-00</b>
<b>Витаминизация 1 - 4 классы</b>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>19-09</b>

Зав. производством

*С.А. Воронкина*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Т.И. Широкоткина*

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор



Для документов

Т.Н. Еврюкина

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)
<b>Ассортимент свободного выбора</b>			
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
100/20	Запеканка из творога с морковью со сгущёнкой	ккал-293, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-35	40-00
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	20-00
70/5	Зразы "Ленивые" из говядины с луком, яйцом, с маслом	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 тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	75-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с маслом	ккал-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	50-00
280	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим порционно.	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	70-00
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 пшённная 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 тушёная 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	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	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

Брюнчук Е.Н.