



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 16.11.2022

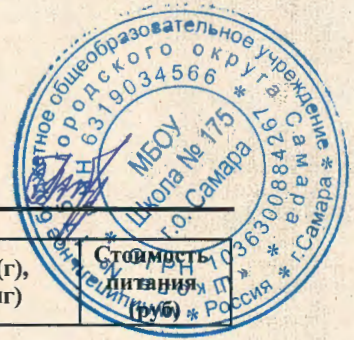
Утверждаю:

Генеральный директор



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

230	Плов из филе птицы.	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-642, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89	75-00

Обед

250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом томатным	ккал-153, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
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	
806	Итого за Обед	ккал-725, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	95-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
80	Сосиска отварная с соусом.	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
771	Итого за Обед №2	ккал-663, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-104	95-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

200	Морс из чёрной смородины "Школьный"	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-65, Углеводы-16	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 16.11.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор

ООО "КШП"

Е.В.Смиркина



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

Завтрак

230	Плов из филе птицы.	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-642, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89	75-00

Обед

250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом томатным	ккал-153, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
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	
806	Итого за Обед	ккал-725, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	95-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
80	Сосиска отварная с соусом.	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
771	Итого за Обед №2	ккал-663, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-104	95-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

200	Морс из чёрной смородины "Школьный"	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-65, Углеводы-16	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 16.11.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



Наименование блюда	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
250/1 Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	20-00
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 запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
75 Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
180 Плов из филе птицы.	ккал-299, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-37	42-00
80 Шницель из говядины с томатным соусом	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	48-00
165 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	25-00
150/20/5 Макароны 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 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 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 запеченный	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 Макароны 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

Брончугина Е.Н.