

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 17.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Г.Н.Аврискينا

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

Завтрак

180	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.	ккал-359, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
80	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-36, Углеводы-8	
501	Итого за Завтрак	ккал-545, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-66	75-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
811	Итого за Обед	ккал-809, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-101	95-00

Обед №2

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
70/5	Зразы "Ленивые" из говядины с луком, яйцом с маслом	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	
150	Каша перловая вязкая	ккал-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
781	Итого за Обед №2	ккал-702, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-101	95-00

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	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 17.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

Е.Е. Макарова
Е.Е. Макарова

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

180	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.	ккал-359, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
80	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-36, Углеводы-8	
501	Итого за Завтрак	ккал-545, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-66	75-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
811	Итого за Обед	ккал-809, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-101	95-00

Обед №2

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
70/5	Зразы "Ленивые" из говядины с луком, яйцом с маслом	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	
150	Каша перловая вязкая.	ккал-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
40	Ржаной хлеб	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
781	Итого за Обед №2	ккал-702, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-101	95-00

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-09

Зав. производством

Е.Е. Макарова
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Е.Н. Брюнчугина
Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 17.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	э.н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--	-------------------------

Ассортимент свободного выбора

100	<i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
100	<i>Салат "Здоровье."</i>	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
100	<i>Зелёный горошек порционно,</i>	ккал-35, Белки-3, Углеводы-7	30-00
100	<i>Кукуруза консервированная порционно</i>	ккал-57, Белки-2, Углеводы-11	40-00
100	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100	<i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	40-00
25/20/5	<i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
20/50	<i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	25-00
100/10	<i>Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным</i>	ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	40-00
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	20-00
100	<i>Рыба запечённая со сметанным соусом.</i>	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
100	<i>Рыба тушёная в томате с овощами</i>	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	75-00
70/50	<i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
70/5	<i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
260	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным</i>	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	70-00
80	<i>Котлеты рубленые из цыплят с маслом</i>	ккал-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	50-00
150/20/5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	35-00
100	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	<i>Каша пшённная с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	<i>Каша перловая вязкая с маслом</i>	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	<i>Капуста тушеная белокочанная</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	15-00
100	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	<i>Картофель по-деревенски запеченый</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
100	<i>Пюре гороховое</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	<i>Рис отварной</i>	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
100	<i>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	15-00
100	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
200	<i>Напиток из вишни</i>	ккал-89, Углеводы-22	15-00
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	5-00
200/11/7	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	10-00
200/11	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчуктия Е.Н.