

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 18.11.2022

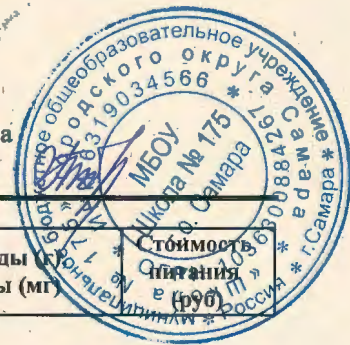
Утверждаю:

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 (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	Биточки из говядины с соусом томатным	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-419, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-53	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
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	
826	Итого за Обед	ккал-853, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-122	95-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	Суп картофельный с зелёным горошком и зеленью укропа	ккал-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
230	Плов из отварной говядины.	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ккал-92, Углеводы-23	
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-782, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-127	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-408, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-70	40-00
<u>Витаминация 1 - 4 классы</u>			
100	Мандарин свежий	ккал-35, Белки-1, Углеводы-8	
100	Итого за Витаминация 1 - 4 классы	ккал-35, Белки-1, Углеводы-8	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 18.11.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб)
Завтрак			
80	<i>Биточки из говядины с соусом томатным</i>	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17	
200/11/3,5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-419, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-53	75-00
Обед			
250/5/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом</i>	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
100	<i>Филе куриное тушеное с томатным соусом</i>	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	<i>Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой</i>	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-853, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-122	95-00
Обед №2			
250/1	<i>Суп картофельный с зеленым горошком и зеленью укропа</i>	ккал-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
230	<i>Плов из отварной говядины.</i>	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200	<i>Компот из смеси сухофруктов.</i>	ккал-92, Углеводы-23	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
40	<i>Ржаной хлеб</i>	ккал-68, Белки-3, Углеводы-13	
781	Итого за Обед №2	ккал-782, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-127	95-00
Полдник			
100	<i>Крендель Сахарный.</i>	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	<i>Молоко кипячёное</i>	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-408, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-70	40-00
Витаминация 1 - 4 классы			
100	<i>Мандарин свежий</i>	ккал-35, Белки-1, Углеводы-8	
100	Итого за Витаминация 1 - 4 классы	ккал-35, Белки-1, Углеводы-8	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 18.11.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КШП"



Выход (г)	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 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	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	20-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	85-00
175	Цыпленок тушёный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	80-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	55-00
110	Биточки из говядины с томатным соусом.	ккал-146, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6	58-00
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
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 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	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	10-00
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.