



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.11.2022

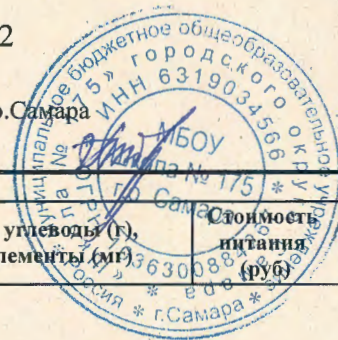
Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | э.п. 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    | <b>Итого за Завтрак</b>                | ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71 | <b>75-00</b> |

**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     | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93 | <b>95-00</b> |

**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  |              |
| 200/11/3,5 | 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             |              |
| 705,5      | <b>Итого за Обед №2</b>                    | ккал-673, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-105 | <b>95-00</b> |

**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 | <b>Итого за Полдник</b>     | ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65 | <b>40-00</b> |

**Витаминизация 1 - 4 классы**

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.11.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП" *И.В. Врискина*



| 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    | <b>Итого за Завтрак</b>                | ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71 | <b>75-00</b> |

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 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     | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93 | <b>95-00</b> |

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  |              |
| 200/11/3,5 | 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             |              |
| 705,5      | <b>Итого за Обед №2</b>                    | ккал-673, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-105 | <b>95-00</b> |

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 | <b>Итого за Полдник</b>     | ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65 | <b>40-00</b> |

Витаминизация 1 - 4 классы

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

Зав. производством

*И.В. Врискина*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н. Брюнчук*  
Брюнчук Е.Н.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

Т.Н.Аврискина



| Выход (г)                            | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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                   |
| 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

Брюнчукгина Е.Н.