

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 29.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор



ООО "КШП"

Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара



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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/15/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
524,5	Итого за Завтрак	ккал-606, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-63	75-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
170	Картофельное пюре с маслом и с томатом свежим	ккал-137, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
811	Итого за Обед	ккал-683, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-99	95-00

Обед №2

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
60	Суфле из цыплят с рисом и маслом сливочным	ккал-150, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	
150	Каша пшеничная	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Компот из свежих яблок.	ккал-101, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед №2	ккал-790, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-118	95-00

Полдник

100/20	Оладьи со сгущенным молоком	ккал-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
320	Итого за Полдник	ккал-403, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-69	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

100	Груша свежая (нарезка)	ккал-46, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-46, Углеводы-10	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Итого:

Генеральный директор

Т.Н.Аврамкина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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-9	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 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
116	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным.</i>	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	48-00
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	20-00
70/5	<i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50	<i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
100	<i>Рыба по-самарски тушеная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	85-00
175	<i>Цыплята тушёные в соусе с овощами</i>	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	80-00
80	<i>Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.</i>	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	55-00
100	<i>Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом</i>	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	52-00
170	<i>Картофельное пюре с маслом и с томатом свежим</i>	ккал-137, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16	30-00
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 пшённая 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 запеченный</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 клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15	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

Брюнчугина Е.Н.