



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.11.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



ООО "КШП"

Т.И. Авискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

| | | | |
|------------|--|---|--------------|
| 100 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | ккал-129, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 510 | Итого за Завтрак | ккал-521, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-74 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|------------|--|---|--------------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 100 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-309, Белки-6, Жиры-30, Углеводы-2 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 791 | Итого за Обед | ккал-843, Белки-19, Жиры-42, Углеводы-98 | 96-00 |

Полдник

| | | | |
|------------|--------------------------------|---|--------------|
| 100 | Сырники из творога с повидлом. | ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник | ккал-301, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36 | 45-00 |

Витаминизация

| | | | |
|------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | 18-01 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.11.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Исходя:

Генеральный директор



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | ккал-129, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 510 | Итого за Завтрак | ккал-521, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-74 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 100 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-309, Белки-6, Жиры-30, Углеводы-2 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 791 | Итого за Обед | ккал-843, Белки-19, Жиры-42, Углеводы-98 | 96-00 |
| Полдник | | | |
| 100 | Сырники из творога с повидлом. | ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник | ккал-301, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36 | 45-00 |
| Витаминизация | | | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | 18-01 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчукгина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 21.11.2023

Кладю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | ккал-129, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 200 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-607, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-89 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 100 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-309, Белки-6, Жиры-30, Углеводы-2 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-870, Белки-19, Жиры-43, Углеводы-102 | 96-00 |
| Обед №2 | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с фасолью консервированной и укропом | ккал-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед №2 | ккал-954, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-151 | 96-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 21.11.2023

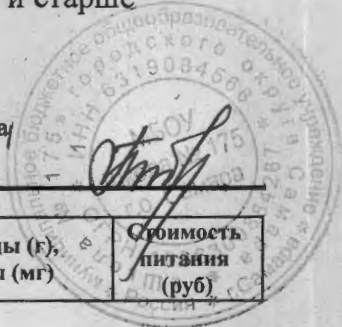
Издаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|--|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | ккал-129, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 200 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-607, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-89 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 100 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-309, Белки-6, Жиры-30, Углеводы-2 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-870, Белки-19, Жиры-43, Углеводы-102 | 96-00 |
| Обед №2 | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с фасолью консервированной и укропом | ккал-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед №2 | ккал-954, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-151 | 96-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



| 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 | Зеленый 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 свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 30-00 |
| 2-100 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 30-00 |
| 100 | Салат из свежих томатов с луком зеленым. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 45-00 |
| 100 | Салат из квашеной капусты с репчатым луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 30-00 |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком. | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 30-00 |
| 100 | Салат из свеклы с черносливом. | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 30-00 |
| 23/20/3 | Сельдь солёная с луком | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 35-00 |
| 100 | Морковные палочки "Не грусти - похрусти!" | ккал-52, Белки-1, Углеводы-12 | 20-00 |
| 100 | Брускетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 20/50 | Яйцо вареное с икрой кабачковой | ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4 | 25-00 |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 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 |
| 175 | Цыплята тушёные в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 85-00 |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | 90-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2 | 60-00 |
| 70 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-279, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-1 | 60-00 |
| 80 | "Кабаски" куриные со сметанно-томатным соусом. | ккал-106, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10 | 40-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Ряба" | ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7 | 92-00 |
| 100 | Шашлык из филе птицы. | ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1 | 110-00 |
| 150/20/2/5 | Макаронные изделия отварные с сыром | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35 | 35-00 |
| 2100 | 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 гречневая рассыпчатая с овощами. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 | Каша пшеничная 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 | 20-00 |
| 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 с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 10-00 |
| 100 | Рис отварной | ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21 | 15-00 |
| 100 | Рис отварной с овощами. | ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18 | 30-00 |
| 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 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | 20-00 |
| 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 |