



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аарискина

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 | | | |
| 15 | Сыр порционно. | ккал-52, Белки-4, Жиры-4 | |
| 40 | Яйцо вареное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 200/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным. | ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30 | |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 511 | Итого за Завтрак | ккал-505, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-68 | 80-00 |
| Обед | | | |
| 12,5/20 | Борщ с капустой, картофелем, | ккал-130, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 0/5/1 | цыпленком со сметаной и укропом. | | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 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 | |
| 788,5 | Итого за Обед | ккал-868, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-122 | 105-00 |
| Полдник | | | |
| 80 | Десерт "Нежность" | ккал-357, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-59 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-403, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-70 | 45-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 100 | Гребешок "Школьный" | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 | 35-86 |
| Витаминизация | | | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

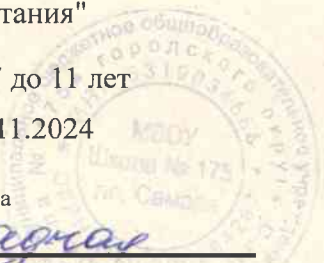
Меню дневного рациона на 11.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШЦП"

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) |
|-----------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 15 | Сыр порционно. | ккал-52, Белки-4, Жиры-4 | |
| 40 | Яйцо вареное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 200/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным. | ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30 | |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 511 | Итого за Завтрак | ккал-505, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-68 | 80-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 12,5/20 | Борщ с капустой, картофелем, | ккал-130, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 0/5/1 | цыпленком со сметаной и укропом. | | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 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 | |
| 788,5 | Итого за Обед | ккал-868, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-122 | 105-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 80 | Десерт "Нежность" | ккал-357, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-59 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-403, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-70 | 45-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100 | Гребешок "Школьный" | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 | 35-86 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 11.11.2024

Утверждаю:

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 | | | |
| 15 | Сыр порционно. | ккал-52, Белки-4, Жиры-4 | |
| 40 | Яйцо вареное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 250/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41 | |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 561 | Итого за Завтрак | ккал-569, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-78 | 86-75 |
| Обед | | | |
| 12,5/25 | Борщ с капустой, картофелем, | ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14 | |
| 0/5/1 | цыпленком, сметаной и укропом. | | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 210 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37 | |
| 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 | |
| 868,5 | Итого за Обед | ккал-922, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-126 | 121-46 |
| Обед №2 | | | |
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы | ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24 | |
| 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 | |
| 831 | Итого за Обед №2 | ккал-847, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-120 | 121-46 |
| Полдник | | | |
| 150 | Гребешок "Школьный". | ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник | ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89 | 54-13 |
| Полдник СВО | | | |
| 150 | Гребешок "Школьный". | ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89 | 54-13 |
| Витаминизация | | | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 11.11.2024

Утверждаю:

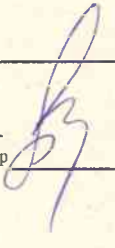
Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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 | | | |
| 15 | Сыр порционно. | ккал-52, Белки-4, Жиры-4 | |
| 40 | Яйцо вареное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 250/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41 | |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 561 | Итого за Завтрак | ккал-569, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-78 | 86-75 |
| Обед | | | |
| 12,5/25 | Борщ с капустой, картофелем, | ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14 | |
| 0/5/1 | цыпленком, сметаной и укропом. | | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 210 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37 | |
| 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 | |
| 868,5 | Итого за Обед | ккал-922, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-126 | 121-46 |
| Обед №2 | | | |
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы | ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24 | |
| 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 | |
| 831 | Итого за Обед №2 | ккал-847, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-120 | 121-46 |
| Полдник | | | |
| 150 | Гребешок " Школьный". | ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник | ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89 | 54-13 |
| Полдник СВО | | | |
| 150 | Гребешок " Школьный". | ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89 | 54-13 |
| Витаминизация | | | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством  Макарова Е.Е.Бухгалтер -
калькулятор 

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 11.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор МБОУ "КШП"

Т.Н. Аврискина

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) |
|-----------|---|--|-------------------------------|
| 100 | Винегрет овощной | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 30-00 |
| 100 | Винегрет с сельдью | ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5 | 45-00 |
| 100 | Салат "Бодрость" | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5 | 50-00 |
| 100 | Салат "Квартет" | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3 | 70-00 |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 | Салат из свежих томатов с луком зеленым. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком. | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 40-00 |
| 100 | Салат из свеклы с черносливом. | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 40-00 |
| 100 | Салат из белокочанной капусты с морковью | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 | 15-00 |
| 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 | 30-00 |
| 100 | Брускетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 12,5/25 | Борщ с капустой, картофелем, | | |
| 0/10/1 | цыпленком, сметаной и укропом. | ккал-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11 | 35-00 |
| 175 | Цыплята тушёные в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 90-00 |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | 100-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2 | 60-00 |
| 250/10 | Каши Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41 | 40-00 |
| 80 | Шницель мясной с соусом томатным . | ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10 | 45-00 |
| 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 | 85-00 |
| 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 | 115-00 |
| 90 | Ёжики мясные с томатным соусом . | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10 | 55-00 |
| 100 | Рыба запечённая (мойва) | ккал-302, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-4 | 75-00 |
| 165 | Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 60-00 |
| 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 | Каши гречневая рассыпчатая с маслом. | ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21 | 20-00 |
| 100 | Каши гречневая рассыпчатая с овощами. | ккал-161, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 | Каши пшённая с маслом. | ккал-160, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 10-00 |
| 100 | Капуста тушеная белокочанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-5 | 64-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 64-00 |
| 100 | Картофельное пюре с маслом. | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8 | 20-00 |
| 200 | Картофель по-деревенски запеченный | ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-47 | 40-00 |
| 100 | Пюре гороховое с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-21 | 10-00 |
| 100 | Рис отварной | ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22 | 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 | 15-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.