

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

| № | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5 | Масло порционное. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 150 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-131, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 45 | Хлеб пшеничный. | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| 505 | Итого за Завтрак | ккал-478, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-60 | 80-00 |
| Обед | | | |
| 200/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом | ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 170 | Пюре гороховое с огурцом консервированным. | ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 761 | Итого за Обед | ккал-806, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-128 | 105-00 |
| Полдник | | | |
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28 | |
| 310 | Итого за Полдник | ккал-395, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-71 | 45-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 321 | Итого за Полдник СВО | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 35-86 |
| Витаминизация | | | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 100 | Итого за Витаминизация | ккал-44, Углеводы-10 | 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 22.11.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШЦ"

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) |
|-----------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 150 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-131, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 45 | Хлеб пшеничный. | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| 505 | Итого за Завтрак | ккал-478, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-60 | 80-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом | ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 170 | Пюре гороховое с огурцом консервированным. | ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 761 | Итого за Обед | ккал-806, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-128 | 105-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28 | |
| 310 | Итого за Полдник | ккал-395, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-71 | 45-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 321 | Итого за Полдник СВО | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 35-86 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 100 | Итого за Витаминизация | ккал-44, Углеводы-10 | 19-81 |

Зав. производством

Макрова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 22.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор



| (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 180 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-534, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68 | 86-75 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. | ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 180 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 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-842, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-132 | 121-46 |
| <u>Обед №2</u> | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 280 | Азу с мясом | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 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-872, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-114 | 121-46 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник | ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83 | 54-13 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 150 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83 | 54-13 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 100 | Итого за Витаминизация | ккал-44, Углеводы-10 | 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 22.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП" Т.Н. Аврискина

Документов

г. Самара

№ 319002

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

г. Самара

| (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5 | Масло порционное. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 180 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-534, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68 | 86-75 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. | ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 180 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 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-842, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-132 | 121-46 |
| Обед №2 | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 280 | Азу с мясом | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 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-872, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-114 | 121-46 |
| Полдник | | | |
| 150 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник | ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83 | 54-13 |
| Полдник СВО | | | |
| 150 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83 | 54-13 |
| Витаминизация | | | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 100 | Итого за Витаминизация | ккал-44, Углеводы-10 | 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 22.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

| Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|-------------------------|
| Винегрет овощной | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 30-00 |
| Винегрет с сельдью | ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5 | 45-00 |
| Салат "Бодрость" | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5 | 50-00 |
| Салат "Квартет" | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3 | 70-00 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| Салат из свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| Салат из свежих помидоров с луком зелёным. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком. | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 40-00 |
| Салат из свеклы с черносливом. | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 40-00 |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 | 15-00 |
| Салат из квашеной капусты с репчатым луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 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 | 30-00 |
| 100 Брускетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 250/1 Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. | ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 | 25-00 |
| 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 |
| 80 Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 | 60-00 |
| 85 Сосиска отварная с соусом | ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | 40-00 |
| 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 |
| 165 Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 60-00 |
| 150/20/5 Макароны 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 гречневая рассыпчатая с овощами. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 Каша пшённая с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 10-00 |
| 100 Капуста тушеная белокачанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 64-00 |
| 100 Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3 | 64-00 |
| 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-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 Макароны изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 10-00 |
| 200 Напиток из вишни | ккал-89, Углеводы-22 | 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

Брюнчугина Е.Н.