



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 05.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *А.В.Авдеева*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара *С.В.Сидорова*

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

Завтрак

105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/10/5	Макаронные изделия отварные с сыром..	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-591, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66	75-00

Обед

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
100	Сливочная индюшка с соусом .	ккал-114, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-7	
170	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-761, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-117	95-00

Обед №2

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
280	Плов с мясом и огурцом свежим порционно.	ккал-426, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-839, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-127	95-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-474, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-69	40-00

Витаминизация 1 - 4 классы

200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 05.10.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

даю:

Генеральный директор ООО "КЭИП"

Н.А.Амискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/10/5	Макаронные изделия отварные с сыром..	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Напиток шоколадный Хрустка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-591, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-114, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-7	
170	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-761, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-117	95-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
280	Плов с мясом и огурцом свежим порционно.	ккал-426, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-839, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-127	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-474, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-69	40-00
<u>Витаминизация 1 - 4 классы</u>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 05.10.2022

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)
Ассортимент свободного выбора			
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 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
116	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	48-00
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	20-00
70/5	Зразы "Ленивые" из говядины с луком, яйцом с маслом	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 запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
80	Сливочная индюшка с соусом	ккал-94, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-7	40-00
55	Сосиски отварные.	ккал-110, Белки-5, Жиры-10	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-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20	10-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	15-00
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	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	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

Брюнчугина Е.Н.