



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 12.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор



ООО "Комбинат школьного питания" г.о.Самара  
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)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-595, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-83	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом томатным	ккал-142, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-732, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-119	<b>95-00</b>
<b>Обед №2</b>			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
150	Картофель отварной с маслом сливочным	ккал-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-777, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-110	<b>95-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	<b>40-00</b>
<b>Витаминация 1 - 4 классы</b>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>19-09</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 12.10.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Зав. производством



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-595, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-83	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом томатным	ккал-142, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-732, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-119	<b>95-00</b>
<b>Обед №2</b>			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
150	Картофель отварной с маслом сливочным	ккал-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-777, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-110	<b>95-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	<b>40-00</b>
<b>Витаминация 1 - 4 классы</b>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>19-09</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 12.10.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Исполнительный директор



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
510	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-595, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-83	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом томатным	ккал-142, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-732, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-119	<b>95-00</b>
<b>Обед №2</b>			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
150	Картофель отварной с маслом сливочным	ккал-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-777, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-110	<b>95-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	<b>40-00</b>
<b>Витаминизация 1 - 4 классы</b>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>19-09</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.