

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.И. Авракина



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

Завтрак

110	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	ккал-166, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
501	Итого за Завтрак	ккал-456, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-56

Обед

12,5/25	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20
0/1	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14
250	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
803,5	Итого за Обед	ккал-622, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-95

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
300	Итого за Полдник	ккал-473, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-70

Зав. производством

Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Е.Н. Брюнчугина

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

110	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	ккал-166, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	Итого за Завтрак	ккал-456, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-56	75-00

Обед

12,5/25	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
0/1			
250	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	
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	
803,5	Итого за Обед	ккал-622, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-95	95-00

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-473, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-70	40-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.10.2022

составлено:

Согласовано:

руководитель директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы № г.о.Самара

Т.Н. Аврелина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (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	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
12,5/25 0/1	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	25-00
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
55	Сосиска отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
250	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	63-00
90	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным	ккал-128, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9	50-00
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
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
150	Каша пшённая	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	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 запеченный	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	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	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.