

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 25.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

В.И. Аврискина

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

Завтрак

| | | | |
|----------------|--------------------------------------|--|--------------|
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 105 | Омлет натуральный с маслом | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 150/15/ 5 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200/11/ 3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 524,5 | Итого за Завтрак | ккал-606, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-63 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22 | |
| 100 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | |
| 170 | Картофельное пюре с маслом сливочным огурец консервированный порционно | ккал-128, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 811 | Итого за Обед | ккал-687, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-101 | 95-00 |

Обед №2

| | | | |
|-------|--|---|--------------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 55/5 | Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным | ккал-150, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2 | |
| 150 | Каша пшеничная | ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38 | |
| 200 | Компот из свежих яблок. | ккал-101, Углеводы-25 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 751 | Итого за Обед №2 | ккал-790, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-118 | 95-00 |

Полдник

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100/20 | Оладьи со сгущенным молоком | ккал-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 320 | Итого за Полдник | ккал-403, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-69 | 40-00 |

Витаминизация 1 - 4 классы

| | | | |
|-----|--|----------------------|--------------|
| 120 | Яблоки свежие | ккал-53, Углеводы-12 | |
| 120 | Итого за Витаминизация 1 - 4 классы | ккал-53, Углеводы-12 | 19-09 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

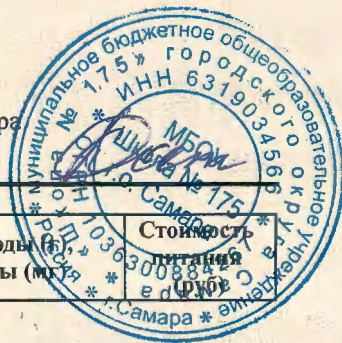
ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 25.10.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость |
|-----------------------------------|--|---|--------------|
| Завтрак | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 105 | Омлет натуральный с маслом | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 150/15/5 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 524,5 | Итого за Завтрак | ккал-606, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-63 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22 | |
| 100 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | |
| 170 | Картофельное пюре с маслом сливочным огурец консервированный порционно | ккал-128, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 811 | Итого за Обед | ккал-687, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-101 | 95-00 |
| Обед №2 | | | |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 55/5 | Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным | ккал-150, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2 | |
| 150 | Каша пшённая | ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38 | |
| 200 | Компот из свежих яблок. | ккал-101, Углеводы-25 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 751 | Итого за Обед №2 | ккал-790, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-118 | 95-00 |
| Полдник | | | |
| 100/20 | Оладьи со сгущенным молоком | ккал-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 320 | Итого за Полдник | ккал-403, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-69 | 40-00 |
| Витаминизация 1 - 4 классы | | | |
| 120 | Яблоки свежие | ккал-53, Углеводы-12 | |
| 120 | Итого за Витаминизация 1 - 4 классы | ккал-53, Углеводы-12 | 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 25.10.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость блюда (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 |
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22 | 20-00 |
| 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 | 80-00 |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | 85-00 |
| 175 | Цыплята тушёные в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 80-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе. | ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6 | 52-00 |
| 170 | Картофельное пюре с маслом сливочным огурец консервированный порционно | ккал-128, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15 | 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 |
| 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 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 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | 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

Брончугина Е.Н.