



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 26.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
230	<i>Плов из филе птицы.</i>	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	
200	<i>Кофейный напиток с молоком.</i>	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	<i>Апельсин (нарезка)</i>	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-642, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	<i>Рассольник Ленинградский с зеленью укропа</i>	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	<i>Шницель из говядины с соусом томатным</i>	ккал-153, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
165	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной</i>	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-72, Углеводы-18	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-725, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	95-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
55	<i>Сосиска отварная.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	
150	<i>Капуста тушеная белокочанная</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<i>Напиток из свежей ягоды</i>	ккал-87, Углеводы-21	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед №2	ккал-707, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-100	95-00
<u>Полдник</u>			
100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	40-00
<u>Витаминизация 1 - 4 классы</u>			
200	<i>Морс клюквенный "Школьный"</i>	ккал-62, Углеводы-15	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-62, Углеводы-15	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 26.10.2022

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Г.Н. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
230	<i>Плов из филе птицы.</i>	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	
200	<i>Кофейный напиток с молоком.</i>	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	<i>Апельсин (нарезка)</i>	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-642, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	<i>Рассольник Ленинградский с зеленью укропа</i>	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	<i>Шницель из говядины с соусом томатным</i>	ккал-153, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
165	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной</i>	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-72, Углеводы-18	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-725, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	95-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
55	<i>Сосиска отварная.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	
150	<i>Капуста тушеная белокочанная</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<i>Напиток из свежей ягоды</i>	ккал-87, Углеводы-21	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед №2	ккал-707, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-100	95-00
<u>Полдник</u>			
100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	40-00
<u>Витаминация 1 - 4 классы</u>			
200	<i>Морс клюквенный "Школьный"</i>	ккал-62, Углеводы-15	
200	Итого за Витаминация 1 - 4 классы	ккал-62, Углеводы-15	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 26.10.2022

тверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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)
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
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	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 запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
180	Плов из филе птицы.	ккал-299, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-37	42-00
80	Шницель из говядины с томатным соусом	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	48-00
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	25-00
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-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 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	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.