



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 08.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Deafra

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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	ккал-277, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-23	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	Итого за Завтрак	ккал-509, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-59	80-00

Обед

14/200/1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис отварной с маслом, свежий огурец	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
755	Итого за Обед	ккал-769, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-129	105-00

Полдник

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67	45-00

Полдник СВО

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	35-86

Витаминизация

100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	19-81

Зав. производством *Макарова Е.Е.*

Бухгалтер - калькулятор *Брюнчугина Е.Н.*

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 08.10.2024

Утверждаю:

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло порционнo	ккал-66, Жиры-7	
250	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	ккал-277, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-23	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	Итого за Завтрак	ккал-509, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-59	80-00

Обед

14/200/	Суп картофельный с вермишелью, 1 фрикадельками мясными и зеленью	ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис отварной с маслом, свежий огурец	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
755	Итого за Обед	ккал-769, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-129	105-00

Полдник

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67	45-00

Полдник СВО

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	35-86

Витаминизация

100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	19-81

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 08.10.2024

Утверждаю:

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)
-----------	---------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат.	ккал-283, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-24	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
551	Итого за Завтрак	ккал-545, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-66	86-75

Обед

14/250/1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
835	Итого за Обед	ккал-815, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	121-46

Обед №2

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
170	Макаронник с мясом.	ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
716	Итого за Обед №2	ккал-692, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-112	121-46

Полдник

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77	35-86

Полдник СВО

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77	54-13

Витаминизация

100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	19-81

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 08.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

[Подпись]
Т.Н. Аврискина

[Подпись]

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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
280	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат.	ккал-283, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-24	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
551	Итого за Завтрак	ккал-545, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-66	86-75

Обед

14/250/1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
835	Итого за Обед	ккал-815, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	121-46

Обед №2

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
170	Макаронник с мясом.	ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
716	Итого за Обед №2	ккал-692, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-112	121-46

Полдник

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77	35-86

Полдник СВО

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77	54-13

Витаминизация

100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
100	Итого за Витаминизация	ккал-44, Углеводы-10	19-81

Зав. производством

[Подпись]
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

[Подпись]
Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 08.10.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Освадчад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	45-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100	Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
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	30-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
14/250/1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	35-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	100-00
175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	60-00
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат,	ккал-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	55-00
80	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	45-00
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	85-00
100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
100	Рыба запечённая (мойва)	ккал-302, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-4	75-00
165	Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	60-00
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 гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	64-00
100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3	64-00
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 с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
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 изюма.	ккал-94, Углеводы-23	20-00
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	15-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.