



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

С.С. Сидорова

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Омлет натуральный. | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1 | |
| 180/15/ 6 | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41 | |
| 200/11/3 ,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 505,5 | Итого за Завтрак | ккал-523, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-72 | 80-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-715, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-111 | 105-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77 | 45-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 35-86 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством

С.С. Сидорова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

С.С. Сидорова

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------------|

Завтрак

| | | | |
|----------------|--|--|--------------|
| 60 | Омлет натуральный. | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1 | |
| 180/15/ 6 | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41 | |
| 200/11/3 ,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 505,5 | Итого за Завтрак | ккал-523, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-72 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|-------|---|---|---------------|
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-715, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-111 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77 | 45-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|---|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская" | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 35-86 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 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 23.10.2024



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

[Signature]
Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

[Signature]

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

Завтрак

| | | | |
|------------|---------------------------------------|--|--------------|
| 105 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 180/20/6 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 555,5 | Итого за Завтрак | ккал-608, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-72 | 86-75 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-166, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 831 | Итого за Обед | ккал-780, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-121 | 121-46 |

Обед №2

| | | | |
|----------|---|---|---------------|
| 250/35/1 | Суп картофельный с пельменями мясными и укропом | ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 100 | Рыба тушёная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 856 | Итого за Обед №2 | ккал-758, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-118 | 121-46 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 150 | Плюшка "Московская". | ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87 | 54-13 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

[Signature]

[Signature]

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 23.10.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак

| | | | |
|------------|---------------------------------------|--|--------------|
| 105 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 180/20/6 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41 | |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 555,5 | Итого за Завтрак | ккал-608, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-72 | 86-75 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-166, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 831 | Итого за Обед | ккал-780, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-121 | 121-46 |

Обед №2

| | | | |
|----------|---|---|---------------|
| 250/35/1 | Суп картофельный с пельменями мясными и укропом | ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23 | |
| 100 | Рыба тушёная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | |
| 180 | Картофельное пюре с маслом | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 856 | Итого за Обед №2 | ккал-758, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-118 | 121-46 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 150 | Плюшка "Московская". | ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87 | 54-13 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 23.10.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина



| 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 зелёным. | 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 |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 25-00 |
| 100 | Рыба тушёная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | 85-00 |
| 100 | Рыба запечённая со сметанным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6 | 85-00 |
| 80 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом. | ккал-139, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9 | 50-00 |
| 116 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2 | 53-00 |
| 80 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8 | 50-00 |
| 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 пшённная 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 | 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 | Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 64-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 64-00 |
| 100 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 10-00 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | 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

Брюнчугина Е.Н.