



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 08.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

[Signature]

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			
150/15	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком.	ккал-390, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-44	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
506	Итого за Завтрак	ккал-585, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-80	75-00

Обед			
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Жаркое по-домашнему со свиной и свежим огурцом порционно	ккал-385, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-853, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-112	95-00

Обед №2			
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-752, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-125	95-00

Полдник			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-442, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-86	40-00

Зав. производством

[Signature]

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

[Signature]

Брюнчук Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 08.09.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И.Н. Аврискина

Исполнительный директор ООО "КШП"



Стоимость
питания
(руб)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150/15	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком.	ккал-390, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-44	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
506	Итого за Завтрак	ккал-585, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-80	75-00
Обед			
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Жаркое по-домашнему со свиной и свежим огурцом порционно	ккал-385, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-853, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-112	95-00
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-752, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-125	95-00
Полдник			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-442, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-86	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 08.09.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Абрикина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора			
100	Салат "Здоровье."	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
100	Зелёный горошек порционно,	ккал-55, 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 редиса с яйцом и луком зелёным	ккал-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3	40-00
100	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	40-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	25-00
100/20	Запеканка из творога с морковью со сгущенкой	ккал-293, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-35	40-00
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	20-00
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	75-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с маслом	ккал-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	50-00
280	Жаркое по-домашнему со свиной и свежим огурцом порционно.	ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	70-00
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	7-00
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	7-00
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	7-00
100	Каша перловая вязкая с маслом	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	7-00
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	12-00
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	7-00
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	10-00
200	Соф 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

Бригачугина Е.Н.