

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.09.2022

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			
15	Сыр порционный.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
511	Итого за Завтрак	ккал-550, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-80	75-00
Обед			
12,5/25	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
0/1	Голубцы Ленивые из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	
250	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
200	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
30	Итого за Обед	ккал-622, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-95	95-00
Обед №2			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
55	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	ккал-148, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-8	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
250	Напиток из апельсинов.	ккал-114, Углеводы-28	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-849, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-137	95-00
Полдник			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-473, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-70	40-00

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 10.09.2022

Исходя:

Генеральный директор ООО "КСП"

Т.Н.Авриккина

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)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
511	Итого за Завтрак	ккал-550, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-80	75-00
<u>Обед</u>			
12,5/25	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
250	Голубцы Ленивые из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
803,5	Итого за Обед	ккал-622, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-95	95-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
55	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	ккал-148, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-8	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
250	Напиток из апельсинов.	ккал-114, Углеводы-28	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-849, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-137	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-473, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-70	40-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.

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)
Ассортимент свободного выбора			
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 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
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	25-00
12,5/25 0/1	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	25-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	85-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
50	Сосиски отварные.	ккал-100, Белки-5, Жиры-9	25-00
250	Голубцы Ленивые из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	ккал-191, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-14	63-00
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 пшеничная 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	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

Мазарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюн-тутина Е.Н.