



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Для документов

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**

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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-585, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-80	<b>75-00</b>

**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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-853, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-112	<b>95-00</b>

**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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-752, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-125	<b>95-00</b>

**Полдник**

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.09.2022

даю:

Согласовано:

Генеральный директор

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Г.И. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-585, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-80	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>			
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Жаркое по-домашнему со свининой 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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-853, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-112	<b>95-00</b>
<b>Обед №2</b>			
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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-752, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-125	<b>95-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-442, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-86	<b>40-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 22.09.2022

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)
<b>Ассортимент свободного выбора</b>			
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
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 запечёная 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 запечённый	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	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	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.