



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 23.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КДП"

Г.И. 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 | | | |
| 10 | Масло порционнo | ккал-66, Жиры-7 | |
| 50 | Сосиски отварные. | ккал-100, Белки-5, Жиры-9 | |
| 200/10 | Каша кукурузная вязкая молочная с маслом | ккал-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42 | |
| 200 | Кофейный напиток с молоком. | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-694, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-77 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/10/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом | ккал-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20 | |
| 110 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным. | ккал-185, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой | ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 841 | Итого за Обед | ккал-862, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-127 | 95-00 |
| Обед №2 | | | |
| 250/10/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9 | |
| 100 | Зразы рыбные рубленые с соусом сметанно-томатным | ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200 | Компот из изюма. | ккал-114, Углеводы-28 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 801 | Итого за Обед №2 | ккал-682, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-109 | 95-00 |
| Полдник | | | |
| 90 | Круассан с вареной сгущенкой | ккал-352, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 301 | Итого за Полдник | ккал-426, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-48 | 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 23.09.2022

Верждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Авришкина

| 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 | |
| 50 | Сосиски отварные. | ккал-100, Белки-5, Жиры-9 | |
| 200/10 | Каша кукурузная вязкая молочная с маслом | ккал-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42 | |
| 200 | Кофейный напиток с молоком. | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-694, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-77 | 75-00 |
| Обед | | | |
| 250/10/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом | ккал-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20 | |
| 110 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным. | ккал-185, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой | ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 841 | Итого за Обед | ккал-862, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-127 | 95-00 |
| Обед №2 | | | |
| 250/10/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9 | |
| 100 | Зразы рыбные рубленые с соусом сметанно-томатным | ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200 | Компот из изюма. | ккал-114, Углеводы-28 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29 | |
| 30 | Ржаной хлеб. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 801 | Итого за Обед №2 | ккал-682, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-109 | 95-00 |
| Полдник | | | |
| 90 | Круассан с вареной сгущенкой | ккал-352, Белки-6, Жиры-21, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 301 | Итого за Полдник | ккал-426, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-48 | 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 23.09.2022

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Генеральный директор ООО "КШП"



| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Ассортимент свободного выбора</u> | | | |
| 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 кукурузная вязкая молочная с маслом | ккал-292, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-42 | 25-00 |
| 250/10/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом | ккал-164, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20 | 20-00 |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | 85-00 |
| 175 | Цыплята тушёные в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 80-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе. | ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3 | 55-00 |
| 50 | Сосиски отварные. | ккал-100, Белки-5, Жиры-9 | 25-00 |
| 90 | Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным | ккал-129, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-10 | 45-00 |
| 180 | Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой | ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36 | 20-00 |
| 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 запеченый | 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 клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | 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.