



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 26.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

И.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

50	Сардельки отварные	ккал-82, Белки-5, Жиры-7	
200/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>501</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-565, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-66</b>	<b>75-00</b>

Обед

250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	Плов из филе птицы со свежим огурцом	ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>801</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-770, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-119</b>	<b>95-00</b>

Обед №2

250/1	Суп картофельный с фасолью консервированной и укропом	ккал-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	
80	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-113, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-7	
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	
<b>801</b>	<b>Итого за Обед №2</b>	<b>ккал-750, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-125</b>	<b>95-00</b>

Полдник

100	Пирог "Школьный"	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
<b>311</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84</b>	<b>40-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

7

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 26.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

50	Сардельки отварные	ккал-82, Белки-5, Жиры-7	
200/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-565, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-66	<b>75-00</b>

Обед

250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	Плов из филе птицы со свежим огурцом	ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
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-770, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-119	<b>95-00</b>

Обед №2

250/1	Суп картофельный с фасолью консервированной и укропом	ккал-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	
80	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-113, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-7	
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	
801	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-750, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-125	<b>95-00</b>

Полдник

100	Пирог "Школьный"	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84	<b>40-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

серждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Ассортимент свободного выбора</b>			
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
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
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	40-00
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	25-00
200/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	25-00
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	20-00
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	80-00
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
50	Сарделька отварная с маслом	ккал-105, Белки-5, Жиры-10	30-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с маслом	ккал-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	50-00
180/20	Плов из филе птицы со свежими огурцами	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	40-00
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	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	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	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.