



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 27.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор



ООО "Комбинат школьного питания"
И.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			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/15/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
524,5	Итого за Завтрак	ккал-606, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-63	75-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
100	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
170	Картофельное пюре с маслом сливочным и с томатом свежим порционно.	ккал-137, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16	
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	
811	Итого за Обед	ккал-696, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-103	95-00
Обед №2			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
75/5	Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным	ккал-191, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-3	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Компот из свежих яблок.	ккал-101, Углеводы-25	
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-835, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-117	95-00
Полдник			
100/20	Оладьи со сгущенным молоком	ккал-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	
200	Напиток из плодов вишни	ккал-73, Углеводы-17	
320	Итого за Полдник	ккал-403, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-69	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 27.09.2022

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			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/15/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
524,5	Итого за Завтрак	ккал-606, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-63	75-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
100	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
170	Картофельное пюре с маслом сливочным и с томатом свежим порционно.	ккал-137, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-16	
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	
811	Итого за Обед	ккал-696, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-103	95-00
Обед №2			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
75/5	Суфле из цыпленка с рисом и маслом сливочным	ккал-191, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-3	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Компот из свежих яблок.	ккал-101, Углеводы-25	
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-835, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-117	95-00
Полдник			
100/20	Оладьи со сгущенным молоком	ккал-330, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-52	
200	Напиток из плодов вишни	ккал-73, Углеводы-17	
320	Итого за Полдник	ккал-403, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-69	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 27.09.2022

Генеральному директору:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Ардускина

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора			
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
116	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	38-00
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	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 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
100	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	52-00
180	Картофельное пюре с маслом сливочным и с томатом свежим порционно	ккал-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	30-00
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 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.