

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.09.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Г.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-122, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
510	Итого за Завтрак	ккал-520, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-75	75-00

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
100	Бифитекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-667, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-107	96-00

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-380, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-56	45-00

Витаминизация 1 - 4 классы

60	Груша свежая (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
60	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-27, Углеводы-6	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.09.2023

Исходя:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

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			
100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-122, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
510	Итого за Завтрак	ккал-520, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-75	75-00
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
100	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-667, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-107	96-00
Полдник			
100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-380, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-56	45-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
60	Груша свежая (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6	
60	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-27, Углеводы-6	18-01

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 19.09.2023



ждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШПТ"

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			
100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-122, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-600, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-90	75-00
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
100	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-694, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-111	96-00
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с фасолью консервированной и укропом	ккал-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	
100	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-245, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-12	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-992, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-153	96-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 19.09.2023

Издаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Г.Н. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	ккал-122, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-600, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-90	75-00
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	
100	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-694, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-111	96-00
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с фасолью консервированной и укропом	ккал-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	
100	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-245, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-12	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-992, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-153	96-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню дневного рациона на 19.09.2023

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)
<u>Ассортимент свободного выбора</u>			
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	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 свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	30-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	30-00
100	Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	30-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	30-00
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
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	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
175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	85-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	90-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	60-00
80	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом.	ккал-106, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10	40-00
80	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным.	ккал-120, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10	42-00
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-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
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	10-00
100	Каша пшеничная с маслом	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Каша перловая вязкая с маслом	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
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 с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
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	10-00
100/20	Блинчики с повидлом.	ккал-280, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-51	30-00
100/10	Блинчики со сгущённым молоком	ккал-260, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-43	30-00
100/10	Блинчики со сливочным маслом	ккал-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	30-00
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	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.