



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.09.2023 г. № 175

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г)                         | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                    |   |  |                               |
| 100                               | Биточки "Школьные" с соусом томатным.           | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10   |                               |
| 170                               | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34   |                               |
| 200                               | Чай со смородиной                               | ккал-39, Углеводы-10   |                               |
| 30                                | Хлеб пшеничный..                                | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                               |
| 500                               | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-494, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72                                       | <b>75-00</b>                  |
| <b>Обед</b>                       |   |  |                               |
| 250/1                             | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18   |                               |
| 100                               | Рыба тушёная в томате с овощами                 | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3   |                               |
| 150                               | Рис отварной с маслом                           | ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36   |                               |
| 200                               | Компот из сухофруктов.                          | ккал-72, Углеводы-18   |                               |
| 60                                | Хлеб пшеничный                                  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36   |                               |
| 30                                | Хлеб ржаной.                                    | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14  |                               |
| 791                               | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-787, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-125                                      | <b>96-00</b>                  |
| <b>Полдник</b>                    |   |  |                               |
| 100                               | Крендель Сахарный.                              | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61   |                               |
| 200                               | Молоко кипячёное                                | ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9  |                               |
| 300                               | <b>Итого за Полдник</b>                         | ккал-408, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-70  | <b>45-00</b>                  |
| <b>Витаминизация 1 - 4 классы</b> |   |  |                               |
| 200                               | Морс вишневый Школьный                          | ккал-66, Углеводы-16   |                               |
| 200                               | <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>      | ккал-66, Углеводы-16   | <b>18-01</b>                  |

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 20.09.2023

Исходя:

Генеральный директор ООО "Квинто"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара

Т. Аврискина

| Выход (г)                         | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>                    |   |   |                         |
| 100                               | Биточки "Школьные" с соусом томатным.           | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10                                      |                         |
| 170                               | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34                                      |                         |
| 200                               | Чай со смородиной                               | ккал-39, Углеводы-10  |                         |
| 30                                | Хлеб пшеничный..                                | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                       |                         |
| 500                               | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-494, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72                                    | <b>75-00</b>            |
| <b>Обед</b>                       |   |   |                         |
| 250/1                             | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18                                      |                         |
| 100                               | Рыба тушёная в томате с овощами                 | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3                                      |                         |
| 150                               | Рис отварной с маслом                           | ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36                                      |                         |
| 200                               | Компот из сухофруктов.                          | ккал-72, Углеводы-18  |                         |
| 60                                | Хлеб пшеничный                                  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                                | Хлеб ржаной.                                    | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 791                               | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-787, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-125                                   | <b>96-00</b>            |
| <b>Полдник</b>                    |   |   |                         |
| 100                               | Крендель Сахарный.                              | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61                                      |                         |
| 200                               | Молоко кипячёное                                | ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                       |                         |
| 300                               | <b>Итого за Полдник</b>                         | ккал-408, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-70                                     | <b>45-00</b>            |
| <b>Витаминизация 1 - 4 классы</b> |   |   |                         |
| 200                               | Морс вишневый Школьный                          | ккал-66, Углеводы-16  |                         |
| 200                               | <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>      | ккал-66, Углеводы-16  | <b>18-01</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.09.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Предлагаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным .         | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10   |              |
| 210 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37  |              |
| 200 | Чай со смородиной                              | ккал-39, Углеводы-10                     |              |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 550 | <b>Итого за Завтрак</b>                        | ккал-570, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81 | <b>75-00</b> |

Обед

|       |                                       |   |              |
|-------|---------------------------------------|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |              |
| 100   | Рыба тушёная в томате с овощами       | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3    |              |
| 180   | Рис отварной с маслом .               | ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35    |              |
| 200   | Компот из сухофруктов.                | ккал-72, Углеводы-18                      |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                        | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30    | Хлеб ржаной .                         | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 821   | <b>Итого за Обед</b>                  | ккал-799, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-124 | <b>96-00</b> |

Обед №2

|       |   |   |              |
|-------|---|---|--------------|
| 250/1 | Рассольник Ленинградский с зеленью укропа | ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20    |              |
| 280   | Бигус с колбасой.                         | ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19  |              |
| 200   | Напиток из черной смородины.              | ккал-68, Углеводы-17                      |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30    | Хлеб ржаной .                             | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 821   | <b>Итого за Обед №2</b>                   | ккал-739, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-106 | <b>96-00</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.09.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Г.Н.Аврискина

Представляю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Подпись]*



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

Завтрак

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным .         | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10   |              |
| 210 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой | ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37  |              |
| 200 | Чай со смородиной                              | ккал-39, Углеводы-10                     |              |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 550 | <b>Итого за Завтрак</b>                        | ккал-570, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81 | <b>75-00</b> |

Обед

|       |                                       |   |              |
|-------|---------------------------------------|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |              |
| 100   | Рыба тушёная в томате с овощами       | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3    |              |
| 180   | Рис отварной с маслом .               | ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35    |              |
| 200   | Компот из сухофруктов.                | ккал-72, Углеводы-18                      |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                        | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30    | Хлеб ржаной .                         | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 821   | <b>Итого за Обед</b>                  | ккал-799, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-124 | <b>96-00</b> |

Обед №2

|       |   |   |              |
|-------|---|---|--------------|
| 250/1 | Рассольник Ленинградский с зеленью укропа | ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20    |              |
| 280   | Бигус с колбасой.                         | ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19  |              |
| 200   | Напиток из черной смородины.              | ккал-68, Углеводы-17                      |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                            | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30    | Хлеб ржаной .                             | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 821   | <b>Итого за Обед №2</b>                   | ккал-739, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-106 | <b>96-00</b> |

Зав. производством

*[Подпись]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*[Подпись]*

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню дневного рациона на 20.09.2023

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) |
|--------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Ассортимент свободного выбора</b> |   |   |                         |
| 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                   |
| 100                                  | Салат из квашеной капусты с репчатым луком            | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8  | 30-00                   |
| 250/1                                | Суп картофельный с горохом и зеленью.                 | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18                                      | 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                   |
| 55                                   | Сосиска отварная.                                     | ккал-143, Белки-6, Жиры-13  | 30-00                   |
| 75                                   | Филе куриное запеченое под сырным соусом              | ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1                                      | 80-00                   |
| 80                                   | Биточки "Школьные" с соусом томатным                  | ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8                                       | 40-00                   |
| 80                                   | Рыба тушёная в томате с овощами                       | ккал-74, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-2  | 40-00                   |
| 100                                  | Рыба запечёная со сметанным соусом.                   | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6                                       | 75-00                   |
| 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 пшённая 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                                  | Компот из сухофруктов.                                | ккал-72, Углеводы-18  | 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.