



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.09.2023

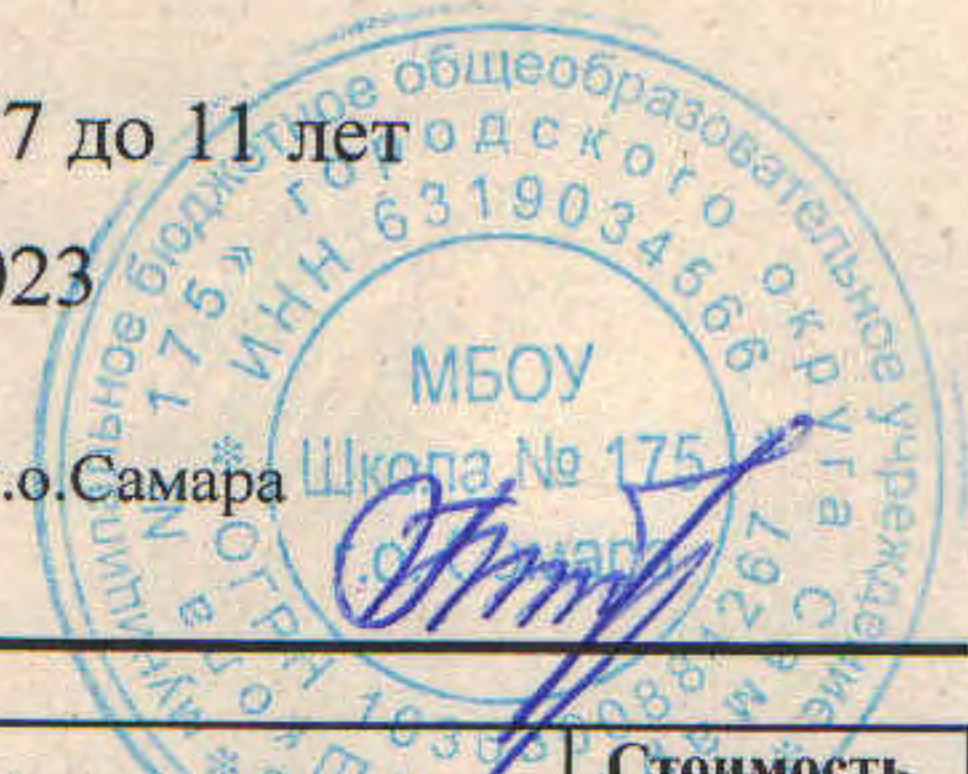
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Г.Н.Аврискина



| Выход (г)                         | Наименование блюда                                    | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                    |   |  |                               |
| 100                               | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом            | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6   |                               |
| 150                               | Картофельное пюре с маслом                            | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20   |                               |
| 200/11/<br>3,5                    | Чай с лимоном и сахаром.                              | ккал-46, Углеводы-11   |                               |
| 50                                | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30   |                               |
| 514,5                             | <b>Итого за Завтрак</b>                               | ккал-465, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-68                                       | <b>75-00</b>                  |
| <b>Обед</b>                       |   |  |                               |
| 250/5/1                           | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13  |                               |
| 100                               | "Гнездышки" куриные с соусом томатным                 | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7   |                               |
| 150                               | Пюре гороховое.                                       | ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33  |                               |
| 200                               | Кисель  | ккал-124, Углеводы-31  |                               |
| 50                                | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30   |                               |
| 30                                | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14  |                               |
| 786                               | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-842, Белки-42, Жиры-18, Углеводы-128                                      | <b>96-00</b>                  |
| <b>Полдник</b>                    |   |  |                               |
| 90/10                             | Оладьи со сгущенным молоком.                          | ккал-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39   |                               |
| 200                               | Напиток из апельсинов.                                | ккал-67, Углеводы-17   |                               |
| 300                               | <b>Итого за Полдник</b>                               | ккал-325, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56   | <b>45-00</b>                  |
| <b>Витаминизация 1 - 4 классы</b> |   |  |                               |
| 200                               | Сок в ассортименте                                    | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33   |                               |
| 200                               | <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>            | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33   | <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 22.09.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

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

|                |  |  |              |
|----------------|--|--|--------------|
| 100            | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6   |              |
| 150            | Картофельное пюре с маслом                 | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20   |              |
| 200/11/<br>3,5 | Чай с лимоном и сахаром.                   | ккал-46, Углеводы-11                     |              |
| 50             | Хлеб пшеничный.                            | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30   |              |
| 514,5          | <b>Итого за Завтрак</b>                    | ккал-465, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-68 | <b>75-00</b> |

Обед

|         |   |   |              |
|---------|---|---|--------------|
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13     |              |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным                 | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |              |
| 150     | Пюре гороховое.                                       | ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33   |              |
| 200     | Кисель  | ккал-124, Углеводы-31                     |              |
| 50      | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30    |              |
| 30      | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 786     | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-842, Белки-42, Жиры-18, Углеводы-128 | <b>96-00</b> |

Полдник

|       |                              |  |              |
|-------|------------------------------|--|--------------|
| 90/10 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39 |              |
| 200   | Напиток из апельсинов.       | ккал-67, Углеводы-17                   |              |
| 300   | <b>Итого за Полдник</b>      | ккал-325, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-56 | <b>45-00</b> |

Витаминизация 1 - 4 классы

|     |  |                                |              |
|-----|--|--------------------------------|--------------|
| 200 | Сок в ассортименте                         | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 |              |
| 200 | <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b> | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | <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 лет и старше

Меню дневного рациона на 22.09.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И.И. Аврискина

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

Завтрак

|                |  |  |              |
|----------------|--|--|--------------|
| 100            | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6   |              |
| 180            | Картофельное пюре с маслом                 | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24   |              |
| 200/11/<br>3,5 | Чай с лимоном и сахаром.                   | ккал-46, Углеводы-11                     |              |
| 60             | Хлеб пшеничный                             | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36   |              |
| 554,5          | <b>Итого за Завтрак</b>                    | ккал-522, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-78 | <b>75-00</b> |

Обед

|         |   |   |              |
|---------|---|---|--------------|
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13     |              |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным                 | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |              |
| 180     | Пюре гороховое.                                       | ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40   |              |
| 200     | Кисель  | ккал-124, Углеводы-31                     |              |
| 50      | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30    |              |
| 30      | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 816     | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-898, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-135 | <b>96-00</b> |

Обед №2

|       |  |   |              |
|-------|--|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23    |              |
| 280   | Плов с мясом и огурцом свежим порционно.     | ккал-426, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48  |              |
| 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-886, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-137 | <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 лет и старше

Меню дневного рациона на 22.09.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Ф. Аврискина

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

Завтрак

|                |  |  |              |
|----------------|--|--|--------------|
| 100            | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом | ккал-135, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6   |              |
| 180            | Картофельное пюре с маслом                 | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24   |              |
| 200/11/<br>3,5 | Чай с лимоном и сахаром.                   | ккал-46, Углеводы-11                     |              |
| 60             | Хлеб пшеничный                             | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36   |              |
| 554,5          | <b>Итого за Завтрак</b>                    | ккал-522, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-78 | <b>75-00</b> |

Обед

|         |   |   |              |
|---------|---|---|--------------|
| 250/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13     |              |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным                 | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |              |
| 180     | Пюре гороховое.                                       | ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40   |              |
| 200     | Кисель  | ккал-124, Углеводы-31                     |              |
| 50      | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30    |              |
| 30      | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 816     | <b>Итого за Обед</b>                                  | ккал-898, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-135 | <b>96-00</b> |

Обед №2

|       |  |   |              |
|-------|--|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23    |              |
| 280   | Плов с мясом и огурцом свежим порционно.     | ккал-426, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48  |              |
| 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-886, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-137 | <b>96-00</b> |

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 22.09.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



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) |
|-----------|---|---|-------------------------|
|           | <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                   |
| 250/5/1   | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                       | 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                   |
| 75        | "Гнездышки" куриные                                   | ккал-158, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-5                                      | 50-00                   |
| 70        | Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.           | ккал-132, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-8                                      | 60-00                   |
| 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                   |
| 250       | Кисель.   | ккал-155, Углеводы-39   | 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.