МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 7 до 11 лет Меню дневного рациона на 16.09.2025

Утверждаю:

Утверждаю: Генеральный директор QOO "КПП" 170В

Догласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

E3	1. Аври	19	кина	

	00/94 00/5 5	8 2 * WILLIAM * 5		
Выход (г)	Наименование блича	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мк) (руб)		
	Завтрак	* 03630 800 *		
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10		
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21		
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10		
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27		
500	Итого за Завтрак	ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-68 <i>90-00</i>		
	<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6		
250	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	ккал-392, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-25		
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33		
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14		
741	Итого за Обед	ккал-768, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-93 115-00		
Полдник				
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46		
200	Кисель из вишни (фруктовоягодный)	ккал-99, Углеводы-25		
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70 50-00		
	<u>Полдник СБ</u>	<u>80</u>		
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46		
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 32-15		
	Зав. производством	Макарова Е.Е. Бухгалтер - Брюнчугина Е.Н. калькулятор		

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 и старше Меню дневного рациона на 16.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО КШП

Директор МБОУ Школы г.о.Съмара

калькулятор

Аврискина

	1 10 5/5	13.00 10 10 0		
Выход (г)	Наименоваще влюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Глоимость питания (руб)	
	Завтрак			
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10		
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27		
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10		
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27		
550	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-75	97-00	
	<u>Обед</u>			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8		
280	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат,	ккал-414, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27		
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33		
60	Рэканой хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20		
851	Итого за Обед	ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103	133-00	
	Обед №2			
250	Суп молочный с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20		
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9		
180	Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46		
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33		
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14		
820	Итого за Обед №2	ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146	133-00	
	<u>Полдник</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49		
200	Кисель из вишни (фруктовоягодный)	ккал-99, Углеводы-25		
350	Итого за Полдник	ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73	60-00	
	<u>Полдник СВО</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49		
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
350	Итого за Полдник СВО	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	48-54	
	Зав. производством	Макарова Е.Е. Бухгалтер - Брюнч	угина Е.Н.	

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 и старше Меню дневного рациона на 16.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ОООЧКШП

Оогласовано: Директор МБОУ Школы г.о.Сымара

Аврискина

Выход (г) Наименование Кнога Эн. шен. (ккал.), белки-Г.), утлеводы-Сород Обесород Обесоро		2/2 7/1	12000	<i>[]]</i>
Биточки "Школьные" с соусом томатным ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 каша гречневая вязкая с маслом сливочным. ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27 ккал-193, Углеводы-10 углеводы-10 углеводы-10 углеводы-10 углеводы-10 углеводы-10 углеводы-10 ккал-110, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10 ккал-110, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10	Выход (г)	Наиміемование влюда	3H. LICH. (KRAII), UCIKHATI, YIIICBOMSIAY),	питания
100 томатным квал-103, белки-8, жиры-10, углеводы-10 200 Каша гречневая вязкая с маслам сливочным. квал-193, белки-6, Жиры-7, углеводы-27 200 Чай со смородиной ккал-39, углеводы-10 ккал-151, белки-5, Жиры-5, Углеводы-27 550 Итого за Завтрак ккал-546, белки-19, Жиры-19, Углеводы-75 97-00 250/1 Ши из свежсёй капусты с картофелем и зеленью. ккал-81, белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 97-00 280 Жаркое по-домашиему с мясом, свежсий томат, маним, клюквенный Школьный ккал-414, белки-9, Жиры-30, Углеводы-27 ккал-81, белки-7, Жиры-30, Углеводы-27 200 Напиток клюквенный Школьный ккал-181, белки-7, Жиры-30, Углеводы-27 Ккал-125, белки-4, Жиры-17, Углеводы-15 ккал-125, белки-4, Жиры-17, Углеводы-103 133-00 851 Итого за Обед мед ккал-863, белки-21, Жиры-5, Углеводы-103 133-00 851 Итого за Обед мед ккал-141, белки-9, Жиры-7, Углеводы-103 133-00 851 Итого за Келл-144, белки-9, Жиры-7, Углеводы-103 133-00 861 Камп-141, белки-9, Жиры-7, Углеводы-103 133-00 862 Камп-141, белки-9, Жиры-7, Углеводы-14 ккал-181, белки-7, Жиры-7, Углеводы-14 860 Хлеб рисины из цылили с мед голь из поль из поль из поль из поль из поль из поль		Завтрак		
200	100		ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
100 100	200	-	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
Утого за Завтрак ккал-546, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-75 97-00 250/1 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 280 Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томати, ккал-414, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27 200 Напиток клюквенный Школьный ккал-62, Углеводы-15 60 Хлеб пшеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20 851 Итого за Обед ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103 133-00 250 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-181, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-18, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-18, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 180 Каша пиённая с маслом. ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-46 180 Хлеб рысаной. ккал-181, Белки-2, Углеводы-146 133-00 180 Хлеб рысаной. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-146 133-00 180 Кисель и	200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
250/1 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. 280 Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат, напиток клюквенный Школьный ккал-414, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-27 ккал-414, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33 ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-103 133-00 Обед №2 250 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 ккал-146, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-46 ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-14 200 Напиток из лимона ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-181, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-487, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	50			
250/1 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат, 200 Напиток клюквенный Школьный ккал-62, Углеводы-15 60 Хлеб пшеничный ккал-62, Углеводы-15 60 Роканой хлеб ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20 851 Итого за Обед ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103 133-00 Обед №2 250 Суп молочный с рисовой крупой. Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. 180 Каша пшённая с маслом. 481-181, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пшённая с маслом. 482-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 482-376, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-14 820 Итого за Полдник ккал-99, Углеводы-12, Углеводы-14 820 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом . Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом . Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом . Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом . Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом . Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	550	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-75	97-00
280 Жаркое по-домашнему с мясом, свежий момат, ккал-414, Белки-2, Жиры-30, Углеводы-27 мары-30, Углеводы-27 мары-30, Углеводы-27 мары-30, Углеводы-27 мары-30, Углеводы-27 мары-30, Углеводы-27 мары-30, Углеводы-33 ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 ккал-182, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-10 мары-20 мары-20 мары-20 мары-20 мары-20 мары-21, Жиры-38, Углеводы-103 мары-20 мары-21, Жиры-38, Углеводы-20 мары-20 мары-21, Жиры-38, Углеводы-20 мары-20 мары-276, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 мары-276, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46 мары-276, Белки-98, Углеводы-24 мары-276, Белки-7, Углеводы-33 мары-276, Белки-2, Углеводы-14 мары-27, Углеводы-49		<u>Обед</u>		
200 Напиток клюквенный Школьный ккал-62, Углеводы-15 60 Хлеб пишеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 60 Рэканой хлеб ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20 851 Итого за Обед ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103 133-00 Обед №2 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 Котлеты рубленые из цыплят с томатиный сорсом. ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пишеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13 30 Хлеб рысаной. ккал-98, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-2, Углеводы-14 133-00 Итого за Обед №2 ккал-99, Углеводы-12, Углеводы-146 133-00 Ватрушка с творогом. ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Итого за Полдник СВО ккал-45, Углеводы-11 48-54	250/1		ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
60 Хлеб пшеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20 851 Итого за Обед ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103 133-00 Обед №2 250 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 Котлеты рубленые из цыплят с томматным соусом . ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пийенная с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пиеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб ржаной . ккал-67, Белки-2, Углеводы-146 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Кисель из вишни (фруктовоягодный) ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Кисель из вишни (фруктовоягодный) ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	280		ккал-414, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
133-00 133-00	200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
851 Итого за Обед ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103 133-00 Обед №2 250 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 Котлеты рубленые из цыплят с томатиным соусом. ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 Кал-98, Углеводы-24 Ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 Ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-20, Углеводы-146 Полдник 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Кисель из вишни (фруктово-ягодный) ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 Полдник СВО 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Кил-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
Обед №2 250 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 100 Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пшеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб рэканой. ккал-99, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Кисель из вишни (фруктово-ягодный) ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-45, Углеводы-11 350 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-45, Углеводы-11	60	Рэканой хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
250 Суп молочный с рисовой крупой. ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 100 Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пиённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пишеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб рэканой . ккал-98, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник СВО ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Чай с сахаром. ккал-43, Углеводы-11 48-54	851	Итого за Обед	ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103	133-00
100 Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пийнная с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пишеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб ржаной . ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-23, Углеводы-14 133-00 Итого на Полдник ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Итого за Полдник СВО ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54		<u>Обед №2</u>		
жкал-140, белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 180 Каша пийённая с маслом. ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46 200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пишеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб рэканой. ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 Полдник Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-99, Углеводы-25 ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-45, Углеводы-11 ккал-45, Углеводы-11 Итого за Полдник СВО Ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69 48-54	250	Суп молочный с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
200 Напиток из лимона ккал-98, Углеводы-24 60 Хлеб пишеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб ржаной. ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 Полдник Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 400 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69 48-54	100		ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
60 Хлеб пшеничный ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 30 Хлеб ржаной. ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 Полдник Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Кисель из вишни (фруктовоягодный) ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	180	Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
30 Хлеб рэканой. ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 820 Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 Полдник 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Толдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 48-54	200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
Итого за Обед №2 ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146 133-00 Полдник 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 Кисель из вишни (фруктовоягодный) ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
Полдник 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Кисель из вишни (фруктовоягодный) ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 400 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Кисель из вишни (фруктово-ягодный) ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 400 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	820	Итого за Обед №2	ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146	133-00
200 Кисель из вишни (фруктовоягодный) ккал-99, Углеводы-25 350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО Ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54		<u>Полдник</u>		
350 Итого за Полдник ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73 60-00 Полдник СВО 150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 4й с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
Полдник СВО 150 Ватрушка с творогом . ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Чай с сахаром . ккал-45, Углеводы-11 З50 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	200	Кисель из вишни (фруктовоягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	350	Итого за Полдник	ккал-484, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-73	60-00
150 Ватрушка с творогом. ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 200 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	<u>Полдник СВО</u>			
200 Чай с сахаром. ккал-45, Углеводы-11 350 Итого за Полдник СВО ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 48-54	150			
	200		ккал-45, Углеводы-11	
Зав. производством — Имакарова Е.Е. Бухгалтер - И Брюнчугина Е.Н	350	Итого за Полдник СВО	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	48-54
		Зав произволством	Makanosa E.F. Svyragren - Spour	угина F H

Бухгалтер калькулятор

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 16.09.2025

огласовано:

		10:	Фогласовано:	2 ~
i	с ральны	ый директор ООО "КШП"	Директор МБОУ Школы г.о.Сажара	MEOS
_		Т.Н. Аврискина	- (4)11	ast Ma
7		, ,		Стонмость
	Выход (г)	Нанменование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеволо уг витамины (мг), микроэлементы (мг)	питания (руб)
	100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
	100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
	100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
	100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
	100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
	100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
	100	Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
	100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
	100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
	100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
	25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
	20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
	100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
	250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
	12,5/25	Щи из свежей капусты с картофелем,	117 France Warred Warren 10	20 00
	0/10/1	цыплятами, сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	38-00
	100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
	175	Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
	80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
	100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
	260	Жаркое по-домашнему с мясом и свежим томатом.	ккал-388, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	72-00
	80	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	50-00
	70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
	70/50	Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
		Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
	50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-П, Углеводы-6	60-00
	100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-43, Углеводы-7	95-00
	100	Шашлык из филе птицы.	ккал 170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы 1	115-00
	90	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Угловоды-10	60-00
	105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
	165	Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки 14, Жиры-6, Унтеводы 31	78-00
	150/20/ 5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
	100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жирью 3, Углеводы-22	20-00
	100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
	100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
	100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
	100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
	100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
	100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
	100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
	200	Картофель по-деревенски запеченый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
	100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
	100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
	100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
	100 100	Рагу из овощей с соусом. Макаронные изделия отварные с маслом	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	30-00 20-00
		сливочным.		
	200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	25-00
	200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
	200	Чай с сахаром	ккал-45. Углеводы-11	10-00

200

200/7

200

Чай с сахаром.

Чай с лимоном и сахаром.

Чай с молоком и сахаром

ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13

10-00

20-00

20-00

ккал-45, Углеводы-11 ккал-46, Углеводы-11