



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 01.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.Н. Завискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

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	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
516	Итого за Завтрак	ккал-557, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-66	75-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-781, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-126	96-00

Обед №2

250/5/1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и укропом	ккал-205, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-20	
250	Плов со свиной и кабачковой икрой	ккал-444, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-49	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	Итого за Обед №2	ккал-965, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-136	96-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-471, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68	45-00

Зав. производством

Макирова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 01.02.2023

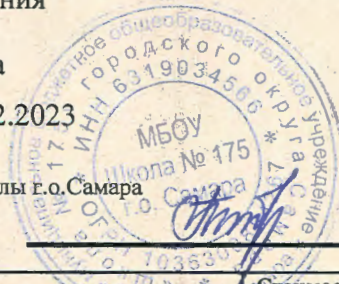
Утверждаю:

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

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	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
516	Итого за Завтрак	ккал-557, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-66	75-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	Итого за Обед	ккал-781, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-126	96-00

Обед №2

250/5/1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и укропом	ккал-205, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-20	
250	Плов со свиной и кабачковой икрой	ккал-444, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-49	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	Итого за Обед №2	ккал-965, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-136	96-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-471, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-68	45-00

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 01.02.2023

Утверждаю:

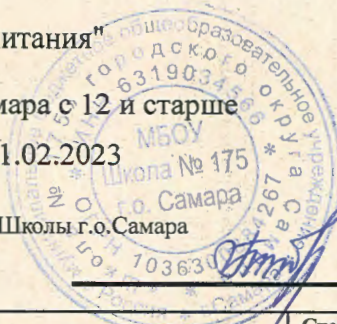
Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



И.Н. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
562	Итого за Завтрак	ккал-638, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-78	75-00
<u>Обед</u>			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-809, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-130	96-00
<u>Обед №2</u>			
250/5/1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и укропом	ккал-205, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-20	
280	Плов со свининой и кабачковой икрой.	ккал-480, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-51	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-1 000, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-138	96-00
<u>Полдник</u>			
150	Плюшка "Московская".	ккал-531, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-89	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
350	Итого за Полдник	ккал-644, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-97	45-00

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 01.02.2023

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор

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

105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
562	Итого за Завтрак	ккал-638, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-78	75-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-809, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-130	96-00

Обед №2

250/5/1	Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и укропом	ккал-205, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-20	
280	Плов со свининой и кабачковой икрой.	ккал-480, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-51	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-1 000, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-138	96-00

Полдник

150	Плюшка "Московская".	ккал-531, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-89	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
350	Итого за Полдник	ккал-644, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-97	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 01.02.2023



Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "КШП"

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (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 квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
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	50-00
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
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	80-00
80	Комлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	ккал-125, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	55-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	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-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	15-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	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	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	Блины с повидлом	ккал-280, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-51	30-00
100/10	Блины со сгущенным молоком	ккал-260, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-43	30-00
100/10	Блины со сливочным маслом	ккал-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	30-00
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	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.