



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 16.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.А. Аврискина



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

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-31, Углеводы-7	
500	Итого за Завтрак	ккал-626, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-91	75-00

Обед

250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
250	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной</i>	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	Итого за Обед	ккал-794, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-102	96-00

Полдник

100	<i>Витушка с изюмом.</i>	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	<i>Молоко кипячёное</i>	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 16.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

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)
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
500	Итого за Завтрак	ккал-626, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-91	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
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	ккал-794, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-102	96-00
<u>Полдник</u>			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.02.2023

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

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
120	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-53, Углеводы-12	
550	Итого за Завтрак	ккал-648, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-96	75-00

Обед

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
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	ккал-822, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-105	96-00

Обед №2

250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Суфле из цыпленка с рисом и соусом сметанным с томатом	ккал-133, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-6	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-886, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-140	96-00

Полдник

150	Витушка с изюмом.	ккал-478, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	Итого за Полдник	ккал-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-91	45-00

Зав. производством

Маморова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Для Меню дневного рациона на 16.02.2023

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)
<u>Завтрак</u>			
200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Кисель</i>	ккал-124, Углеводы-31	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
120	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-53, Углеводы-12	
550	Итого за Завтрак	ккал-648, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-96	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.</i>	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-822, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-105	96-00
<u>Обед №2</u>			
250	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	<i>Суфле из цыпленка с рисом и соусом сметанным с томатом</i>	ккал-133, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-6	
180	<i>Каша пшённая с маслом.</i>	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	<i>Напиток из вишни..</i>	ккал-73, Углеводы-17	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-886, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-140	96-00
<u>Полдник</u>			
150	<i>Витушка с изюмом.</i>	ккал-478, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	<i>Молоко кипячёное</i>	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	Итого за Полдник	ккал-594, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-91	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 16.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" **Т.Н. Аверкина**

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)
Ассортимент свободного выбора			
100	<i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	25-00
100	<i>Салат "Здоровье"</i>	ккал-116, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9	25-00
100	<i>Зелёный горошек порционно,</i>	ккал-35, Белки-3, Углеводы-7	30-00
100	<i>Кукуруза консервированная порционно</i>	ккал-57, Белки-2, Углеводы-11	40-00
100	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100	<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	40-00
25/20/5	<i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
20/50	<i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	25-00
180	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.</i>	ккал-359, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	55-00
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	20-00
70/5	<i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50	<i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
100	<i>Рыба по-самарски тушёная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	85-00
175	<i>Цыплята тушёные в соусе с овощами</i>	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	80-00
80	<i>Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.</i>	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	55-00
250	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной</i>	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	55-00
150/20/5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	35-00
100	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	<i>Каша пшеничная с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	ккал-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	<i>Каша перловая вязкая с маслом</i>	ккал-92, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	10-00
100	<i>Капуста тушёная белокочанная</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	15-00
100	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	20-00
200	<i>Картофель по-деревенски запечённый</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	40-00
100	<i>Пюре гороховое</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100	<i>Рис отварной</i>	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-00
100	<i>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	15-00
100	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
100/20	<i>Блины с повидлом</i>	ккал-280, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-51	30-00
100/10	<i>Блины со сгущённым молоком</i>	ккал-260, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-43	30-00
100/10	<i>Блины со сливочным маслом</i>	ккал-294, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-38	30-00
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	15-00
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/11	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	5-00
200/11/7	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	10-00
200/11	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.