



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 20.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Е.Е. Макарова* Макарова Е.Е.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|---|-------------------------|
|-----------|---|-------------------------|

Завтрак

|        |                                  |  |              |
|--------|----------------------------------|--|--------------|
| 30     | Ветчина порционно                | ккал-84, Белки-7, Жиры-6                 |              |
| 10     | Сыр порционно                    | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |              |
| 200/10 | Каша пшеничная молочная с маслом | ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44  |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.                   | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 40     | Хлеб пшеничный.                  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24   |              |
| 501    | <b>Итого за Завтрак</b>          | ккал-602, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-79 | <b>75-00</b> |

Обед

|       |  |   |              |
|-------|--|---|--------------|
| 250/1 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23    |              |
| 250   | Плов из птицы с консервированной кукурузой   | ккал-396, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-52  |              |
| 200   | Компот из кураги.                            | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25            |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 30    | Ржаной хлеб.                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |              |
| 791   | <b>Итого за Обед</b>                         | ккал-893, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-150 | <b>96-00</b> |

Полдник

|            |                          |   |              |
|------------|--------------------------|---|--------------|
| 90         | Круассан с конфитуром    | ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36 |              |
| 200/11/3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11                    |              |
| 304,5      | <b>Итого за Полдник</b>  | ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47 | <b>45-00</b> |

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 20.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

*Е.Е. Макарова*  
И.А. Грискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара

| Выход (г)             | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |   |                         |
| 30                    | Ветчина порционно                            | ккал-84, Белки-7, Жиры-6  |                         |
| 10                    | Сыр порционно                                | ккал-34, Белки-3, Жиры-3  |                         |
| 200/10                | Каша пшеничная молочная с маслом             | ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44                                     |                         |
| 200/11                | Чай с сахаром.                               | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 40                    | Хлеб пшеничный.                              | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                      |                         |
| 501                   | <b>Итого за Завтрак</b>                      | ккал-602, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-79                                    | <b>75-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |   |                         |
| 250/1                 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23                                      |                         |
| 250                   | Плов из птицы с консервированной кукурузой   | ккал-396, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-52                                    |                         |
| 200                   | Компот из кураги.                            | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25  |                         |
| 60                    | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                    | Ржаной хлеб.                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 791                   | <b>Итого за Обед</b>                         | ккал-893, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-150                                   | <b>96-00</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b> |  |   |                         |
| 90                    | Круассан с конфитюром                        | ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36                                     |                         |
| 200/11/3,5            | Чай с лимоном и сахаром.                     | ккал-46, Углеводы-11  |                         |
| 304,5                 | <b>Итого за Полдник</b>                      | ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47                                     | <b>45-00</b>            |

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*  
Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

И.А. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара

| Выход (г)             | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |   |                         |
| 30                    | Ветчина порционно                            | ккал-84, Белки-7, Жиры-6  |                         |
| 10                    | Сыр порционно                                | ккал-34, Белки-3, Жиры-3  |                         |
| 250/10                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным   | ккал-381, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-55                                    |                         |
| 200/11                | Чай с сахаром.                               | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 40                    | Хлеб пшеничный.                              | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                      |                         |
| 551                   | <b>Итого за Завтрак</b>                      | ккал-665, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-90                                    | <b>75-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |   |                         |
| 250/1                 | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23                                      |                         |
| 280                   | Плов из птицы с консервированной кукурузой   | ккал-447, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-59                                    |                         |
| 200                   | Компот из кураги.                            | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25  |                         |
| 60                    | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                    | Ржаной хлеб.                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 821                   | <b>Итого за Обед</b>                         | ккал-945, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-157                                   | <b>96-00</b>            |
| <b><u>Обед №2</u></b> |  |   |                         |
| 250/5/1               | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.    | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                       |                         |
| 280                   | Азу с мясом                                  | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25                                     |                         |
| 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   |                         |
| 826                   | <b>Итого за Обед №2</b>                      | ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103                                   | <b>96-00</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b> |  |   |                         |
| 140                   | Круассан с конфитюром.                       | ккал-448, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-56                                     |                         |
| 200/11/3,5            | Чай с лимоном и сахаром.                     | ккал-46, Углеводы-11  |                         |
| 354,5                 | <b>Итого за Полдник</b>                      | ккал-494, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-67                                     | <b>45-00</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 20.02.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *Е.И. Аврискина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара



| Выход (г)      | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                         |
| 30             | Ветчина порционнно                           | ккал-84, Белки-7, Жиры-6  |                         |
| 10             | Сыр порционнно                               | ккал-34, Белки-3, Жиры-3  |                         |
| 250/10         | Каша пшениная молочная с маслом сливочным    | ккал-381, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-55                                    |                         |
| 200/11         | Чай с сахаром.                               | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 40             | Хлеб пшеничный.                              | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                      |                         |
| 551            | <b>Итого за Завтрак</b>                      | ккал-665, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-90                                    | <b>75-00</b>            |
| <b>Обед</b>    |  |   |                         |
| 250/1          | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23                                      |                         |
| 280            | Плов из птицы с консервированной кукурузой   | ккал-447, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-59                                    |                         |
| 200            | Компот из кураги.                            | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25  |                         |
| 60             | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30             | Ржаной хлеб.                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 821            | <b>Итого за Обед</b>                         | ккал-945, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-157                                   | <b>96-00</b>            |
| <b>Обед №2</b> |  |   |                         |
| 250/5/1        | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.    | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                       |                         |
| 280            | Азу с мясом                                  | ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25                                     |                         |
| 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   |                         |
| 826            | <b>Итого за Обед №2</b>                      | ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103                                   | <b>96-00</b>            |
| <b>Полдник</b> |  |   |                         |
| 140            | Круассан с конфитуром.                       | ккал-448, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-56                                     |                         |
| 200/11/3,5     | Чай с лимоном и сахаром.                     | ккал-46, Углеводы-11  |                         |
| 354,5          | <b>Итого за Полдник</b>                      | ккал-494, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-67                                     | <b>45-00</b>            |

Зав. производством *Е.Е. Макарова* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *Е.Н. Брюнчугина* Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 20.02.2015

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара



| Выход (г)                            | Наименование блюда                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость блюда (руб) |
|--------------------------------------|---|---|-----------------------|
| <b>Ассортимент свободного выбора</b> |   |   |                       |
| 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                 |
| 200/10                               | Каша пшеничная молочная с маслом                      | ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44   | 30-00                 |
| 250/1                                | Суп картофельный с клецками и зеленью укропа          | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23  | 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                 |
| 100                                  | Рыба тушёная в томате с овощами                       | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3  | 75-00                 |
| 90                                   | Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным          | ккал-129, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-10  | 50-00                 |
| 200                                  | Плов из птицы с кукурузой консервированной.           | ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39  | 50-00                 |
| 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 пшеничная 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 тушёная 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                                  | Компот из кураги.                                     | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25  | 20-00                 |
| 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 Брончугина Е.Н.