



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.02.2025

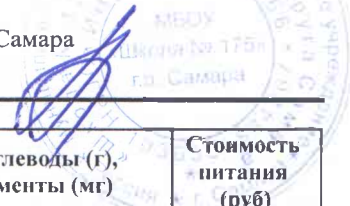
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Signature]*  
Т.Н. Аврискина

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

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
<b>531</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87</b>	<b>85-00</b>

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клецками,		
0/1	цыплятами и зеленью ..	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>813,5</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151</b>	<b>110-17</b>

Полдник

80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57</b>	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
<b>311</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71</b>	<b>37-83</b>

Зав. производством *[Signature]* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор *[Signature]* Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.02.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Исполнительный директор ООО "КШП"

Г.Б. Адрискина

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
531	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87	<b>85-00</b>

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью ..	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
813,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151	<b>110-17</b>

Полдник

80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>37-83</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 03.02.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И.Б.П.

Т.Н.Аврискина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
Энегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-3	40-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
Салат из квашеной капусты с	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
Салат из свежих овощей с сыром	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	60-00
Салат из свежих овощей с сыром и маслом	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	35-00
Салат из свежих овощей с сыром и маслом сливочным	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	60-00
Салат из свежих овощей с сыром и маслом сливочным	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	35-00
Салат из свежих овощей с сыром и маслом сливочным	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	65-00
Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	95-00
Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
Безики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
Индийка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
Каша пшеничная с маслом.	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
Капуста тушёная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	30-00
Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	50-00
Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	20-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	95-00
Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	12-00
Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	20-00
Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	6-00
Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	12-00
Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством

Макимова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчук Е.Н.

