



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.02.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Е.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|---|--|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 250 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 506 | Итого за Завтрак | ккал-473, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-59 | 85-00 |
| Обед | | | |
| 14/200/ | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 150 | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 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 | |
| 755 | Итого за Обед | ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130 | 110-14 |
| Полдник | | | |
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67 | 50-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68 | 37-86 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 11.02.2025

Исполняющий:

Генеральный директор ООО "КШП"

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) |
|---------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 280 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный. | ккал-302, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-27 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 546 | Итого за Завтрак | ккал-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-68 | 91-52 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 14/250/1 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 100 | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 180 | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 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 | |
| 835 | Итого за Обед | ккал-825, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-136 | 128-14 |
| <u>Обед №2</u> | | | |
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 170 | Макаронник с мясом. | ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 716 | Итого за Обед №2 | ккал-692, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-112 | 128-14 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 150 | Булочка "Плетёнка". | ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-546, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-76 | 60-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 150 | Булочка "Плетёнка". | ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77 | 57-11 |

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 11.02.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

| Кол-во (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------|---|---|-------------------------|
| 100 | Винегрет овощной | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 30-00 |
| 100 | Винегрет с сельдью | ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5 | 50-00 |
| 100 | Салат "Бодрость" | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5 | 50-00 |
| 100 | Салат "Квартет" | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3 | 70-00 |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 60-00 |
| 100 | Салат из свежих томатов с луком зеленым. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком. | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 40-00 |
| 100 | Салат из свеклы с черносливом. | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 40-00 |
| 100 | Салат из белокочанной капусты с морковью | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 | 15-00 |
| 100 | Салат из квашеной капусты с репчатым луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 40-00 |
| 25/20/5 | Сельдь солёная с луком | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 40-00 |
| 20/50 | Яйцо вареное с икрой кабачковой | ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4 | 30-00 |
| 100 | Брускетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 14/250/1 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19 | 35-00 |
| 100 | Рыба запечённая со сметанным соусом. | ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5 | 100-00 |
| 75 | Филе куриное запеченное под сырным соусом | ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1 | 85-00 |
| 55 | Сосиска отварная. | ккал-143, Белки-6, Жиры-13 | 30-00 |
| 80 | Комлеты рыбные с соусом томатным. | ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6 | 45-00 |
| 200 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15 | 55-00 |
| 70/5 | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 65-00 |
| 70/50 | Печень тушёная в соусе | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 95-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Ряба" | ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7 | 92-00 |
| 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, Углеводы-10 | 55-00 |
| 165 | Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-21 | 70-00 |
| 100 | Цыплята отварные. | ккал-244, Белки-25, Жиры-16 | 72-00 |
| 105 | Пельмени мясные отварные с маслом | ккал-181, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19 | 60-00 |
| 150/20/5 | Макаронные изделия отварные с сыром | ккал-211, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-33 | 40-00 |
| 100 | Вермишель отварная с маслом сливочным. | ккал-121, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-21 | 12-00 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом. | ккал-162, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26 | 20-00 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 | Каша пшеничная с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 12-00 |
| 100 | Капуста тушёная белокочанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Картофельное пюре с маслом. | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7 | 30-00 |
| 200 | Картофель по-деревенски запеченный | ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37 | 50-00 |
| 100 | Пюре гороховое с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 12-00 |
| 100 | Рис отварной | ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22 | 15-00 |
| 100 | Рис отварной с овощами. | ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18 | 30-00 |
| 100 | Рагу из овощей с соусом. | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 20-00 |
| 100 | Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 150-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 80-00 |
| 100 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 12-00 |
| 200 | Компот из изюма. | ккал-94, Углеводы-23 | 20-00 |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 20-00 |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | 6-00 |
| 200/11/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | 12-00 |
| 200/11 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | 18-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнутина Е.Н.