



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



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

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
553	Итого за Завтрак	ккал-707, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-98	75-00

Обед

12,5/25	Суп картофельный с вермишелью и	ккал-181, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-22	
0/1	цыплятами и укропом		
105	Котлеты "Любительские" с соусом	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
838,5	Итого за Обед	ккал-800, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-129	96-00

Полдник

150/20	Блины со сгущенным молоком	ккал-408, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-68	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
370	Итого за Полдник	ккал-479, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-86	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 17.01.2023

Утверждаю:

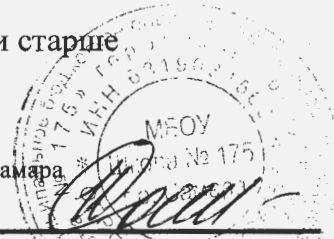
Генеральный директор

[Signature]



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

5	Масло порционнo.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная .	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
553	Итого за Завтрак	ккал-707, Белки-16, Жиры-28, Углеводы-98	75-00

Обед

12,5/25 0/1	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом	ккал-181, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-22	
105	Котлеты "Любительские" с соусом	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
838,5	Итого за Обед	ккал-800, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-129	96-00

Полдник

150/20	Блины со сгущенным молоком	ккал-408, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-68	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
370	Итого за Полдник	ккал-479, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-86	45-00

Зав. производством

[Signature]

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

[Signature]

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 17.01.2023

Утверждено:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Н. Аврискина

Выход
(г)

Вход
(г)

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
503	Итого за Завтрак	ккал-622, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-79	75-00

Обед

12,5/25	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом	ккал-181, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-22	
105	Котлеты "Любительские" с соусом	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
160	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
818,5	Итого за Обед	ккал-782, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-130	96-00

Обед №2

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ккал-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
150	Макаронник с мясом	ккал-299, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-30	
200/11/3	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
5			
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
709,5	Итого за Обед №2	ккал-705, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-105	96-00

Полдник

100/10	Блинчики со сгущённым молоком	ккал-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
310	Итого за Полдник	ккал-307, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	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 17.01.2023

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)
Завтрак			
5	Масло порционное	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
503	Итого за Завтрак	ккал-622, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-79	75-00
Обед			
12,5/25	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом	ккал-181, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-22	
0/1			
105	Котлеты "Любительские" с соусом	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
160	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
818,5	Итого за Обед	ккал-782, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-130	96-00
Обед №2			
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ккал-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
150	Макаронник с мясом	ккал-299, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-30	
200/11/3	Чай с лимоном и сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
,5			
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
709,5	Итого за Обед №2	ккал-705, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-105	96-00
Полдник			
100/10	Блинчики со сгущённым молоком	ккал-235, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
310	Итого за Полдник	ккал-307, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-52	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"



МБОУ Школа № г.о.Самара

Дневного рациона на 17.01.2023

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

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
25/250/1	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом	ккал-189, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-23	25-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
105	Котлеты "Любительские" с соусом	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	35-00
70/50	Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	80-00
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	75-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с маслом	ккал-172, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	50-00
250	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	55-00
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
170	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	30-00
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	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	10-00
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.