



ООО "Комбинат школьного питания"

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

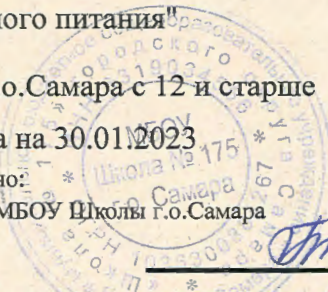
Меню дневного рациона на 30.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
550	Итого за Завтрак	ккал-611, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-74	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-132, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7	
180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-789, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-117	96-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
110	Котлеты рубленные из птицы с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
180	Каша гречневая вязкая с маслом.	ккал-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
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	
831	Итого за Обед №2	ккал-832, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-137	96-00

Полдник

150	Десерт "Нежность".	ккал-669, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-110	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-714, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-121	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 30.01.2023

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

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
550	Итого за Завтрак	ккал-611, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-74	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-132, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7	
180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-789, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-117	96-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
110	Котлеты рубленые из птицы с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
180	Каша гречневая вязкая с маслом.	ккал-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
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	
831	Итого за Обед №2	ккал-832, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-137	96-00

Полдник

150	Десерт "Нежность".	ккал-669, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-110	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник	ккал-714, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-121	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 30.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
200/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
500	Итого за Завтрак	ккал-562, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-66	75-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-132, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-755, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-113	96-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
110	Котлеты рубленые из птицы с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, 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	
801	Итого за Обед №2	ккал-797, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-133	96-00
<u>Полдник</u>			
100	Десерт "Нежность"	ккал-446, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-73	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник	ккал-491, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-84	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 30.01.2023

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

Завтрак

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
200/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Напиток шоколадный Хрутка	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
500	Итого за Завтрак	ккал-562, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-66	75-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-132, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-755, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-113	96-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с пшеном и зеленью укропа	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
110	Котлеты рубленые из птицы с соусом	ккал-176, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, 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	
801	Итого за Обед №2	ккал-797, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-133	96-00

Полдник

100	Десерт "Нежность"	ккал-446, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-73	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник	ккал-491, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-84	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчутина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню дневного рациона на 30.01.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

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 белокачанной 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 Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	30-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	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 тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	35-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	85-00
90	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным	ккал-129, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-10	50-00
80	Сливочная индюшка с соусом	ккал-94, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-7	45-00
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
150	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29	20-00
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 белокачанная	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	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	15-00
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

Брюнчутина Е.Н.