



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара 07 до 6 лет

Меню дневного рациона на 18.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 501 | Итого за Завтрак | ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 260 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным. | ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23 | |
| 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 | |
| 806 | Итого за Обед | ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Витушка с изюмом. | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-390, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-73 | 45-00 |

Зав. производством

Магарова 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 18.01.2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



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

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка). | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 551 | Итого за Завтрак | ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 280 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным | ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24 | |
| 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 | |
| 826 | Итого за Обед | ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101 | 110-00 |

Обед №2

| | | | |
|-----|---|---|---------------|
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями | ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21 | |
| 100 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом | ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 820 | Итого за Обед №2 | ккал-891, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-143 | 110-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-547, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-100 | 45-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара 6-12 лет и старше

Меню дневного рациона на 18.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 175 г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Арискина

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

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка). | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 551 | Итого за Завтрак | ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 280 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным | ккал-395, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24 | |
| 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 | |
| 826 | Итого за Обед | ккал-796, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-101 | 110-00 |

Обед №2

| | | | |
|-----|---|---|---------------|
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями | ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21 | |
| 100 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом | ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46 | |
| 200 | Напиток из вишни.. | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 820 | Итого за Обед №2 | ккал-891, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-143 | 110-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|---|--------------|
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-547, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-100 | 45-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о. Самара 3 день

Меню дневного рациона на 18.01.2024

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о. Самара



| № п/п | Наименование блюда | Энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) * | Стоимость питания (руб) |
|-------|--------------------|--|-------------------------|
|-------|--------------------|--|-------------------------|

Ассортимент свободного выбора

| | | | |
|---------|---|--|--------|
| 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 | 45-00 |
| 100 | Зеленый горошек порционно, | ккал-35, Белки-3, Углеводы-7 | 30-00 |
| 100 | Кукуруза консервированная порционно | ккал-57, Белки-2, Углеводы-11 | 40-00 |
| 100 | Морковные палочки "Не грусти - похрусти!" | ккал-52, Белки-1, Углеводы-12 | 20-00 |
| 100 | Салат из белокачанной капусты с морковью | ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 45-00 |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 45-00 |
| 100 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком. | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 35-00 |
| 100 | Салат из свеклы с черносливом. | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 40-00 |
| 100 | Салат из квашеной капусты с луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 30-00 |
| 25/20/5 | Сельдь солёная с луком | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 35-00 |
| 100 | Яйца вареные с икрой кабачковой | ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4 | 30-00 |
| 100 | Брунетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 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 |
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | 25-00 |
| 100 | Рыба запечённая со сметанным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6 | 85-00 |
| 100 | Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким. | ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21 | 50-00 |
| 100 | Филе куриное запеченое под сырным соусом | ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1 | 85-00 |
| 100 | Печень тушёная в соусе | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 85-00 |
| 100 | Сосиска отварная. | ккал-143, Белки-6, Жиры-13 | 30-00 |
| 100 | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 60-00 |
| 100 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным. | ккал-338, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-17 | 60-00 |
| 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 |
| 150/20 | 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 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 | 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 | 20-00 |
| 100 | Картофельное пюре с маслом. | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7 | 20-00 |
| 100 | Картофель по-деревенски запеченый | ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37 | 40-00 |
| 100 | Пюре гороховое с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 10-00 |
| 100 | Рис отварной | ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21 | 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 | 15-00 |
| 100 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 10-00 |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | 20-00 |
| 200 | Сок ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 20-00 |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | 5-00 |
| 200/11 | 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 |

Зам. проработан Макарова Е.Е. Бухгалтер-калькулятор Брилячугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Сверяю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Н.Аврискина



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

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 60 | Яблоко свежее (нарезка) | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 501 | Итого за Завтрак | ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70 | 80-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 250/5/1 | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа. | ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10 | |
| 260 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным. | ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23 | |
| 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 | |
| 806 | Итого за Обед | ккал-787, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-100 | 105-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Витушка с изюмом. | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-72, Углеводы-18 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-390, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-73 | 45-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.