



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Бриончугова*



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
230	Каша Янтарная с яблоками	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-539, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-80	<b>80-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
100	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед</b>	ккал-884, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-148	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
90	Круассан с конфитюром	ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36	
200/11/3 ,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
304,5	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Бриончугина Е.Н.

*Макарова*

*Бриончугова*

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
230	Каша Янтарная с яблоками	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-539, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-80	<b>80-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
791	<b>Итого за Обед</b>	ккал-884, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-148	<b>105-00</b>
<b>Полдник</b>			
90	Круассан с конфитюром	ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
304,5	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47	<b>45-00</b>

Зав. производством

Макарова 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 22.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Имя:

Исполнительный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	Сыр порционно	ккал-103, Белки-8, Жиры-8	
250	Каша Янтарная с яблоками.	ккал-336, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	
10/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-666, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-93	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-936, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-155	<b>110-00</b>
<b>Обед №2</b>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
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	
826	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103	<b>110-00</b>
<b>Полдник</b>			
90	Круассан с конфитюром	ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36	
200/11/3	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
304,5	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47	<b>55-00</b>

Зав. производством

Макарова 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 22.01.2024

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Ю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Авришкина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	Сыр порционно	ккал-103, Белки-8, Жиры-8	
250	Каша Янтарная с яблоками.	ккал-336, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-666, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-93	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-936, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-155	<b>110-00</b>
<b>Обед №2</b>			
250/5/Г	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-821, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-103	<b>110-00</b>
<b>Полдник</b>			
90	Круассан с конфитюром	ккал-288, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-36	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
304,5	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-334, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-47	<b>85-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

*(Signature)*

*(Signature)*

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 о+п

Меню дневного рациона на 22.01.2024

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

Обед

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-936, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-155</b>	<b>110-00</b>

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
361	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-76</b>	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 о+п

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

ую:

льный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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

Обед

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200	Компот из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
321	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-936, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-155</b>	<b>110-00</b>

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
361	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-425, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-76</b>	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара 2 день

Меню дневного рациона на 22.01.2024

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о. Самара

ООО "КШП"

Г.Н. Авришкина



Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Ассортимент свободного выбора</b>		
100 Витегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
160 Витегрет 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 Салат из белокочанной 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 томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	35-00
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
25/30/5 Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
100 Морковные палочки "Не грусти - похрусти!"	ккал-52, Белки-1, Углеводы-12	20-00
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
100 Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100 Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
250/1 Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	25-00
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	90-00
100 Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
100 Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	60-00
100 Зразы из говядины с луком и яйцом с майонезом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/90 Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	85-00
23/30/ Плов из птицы с огурцом консервированным.	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	60-00
100 Каша Янтарная (из пшена с яблоками).	ккал-269, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-36	40-00
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
130/20/ Макароны 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 белокочанная.	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 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
200 Каша пшеничная из кураги.	ккал-105, Белки-1, Углеводы-25	20-00
100 Соус в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/1 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	5-00
200/11 Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	10-00
200/1 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	12-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - кассир

Брюнчугина Е.Н.