



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.Н. Амурская

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			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-625, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-101	85-00
Обед			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-762, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-95	110-17
Полдник			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	50-00
Полдник СВО			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.01.2025

ждаю:

еральный директор ООО "КШП"
Т.Н. Аврыкина

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>			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-200, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-39	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-625, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-101	85-00
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-762, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-95	110-17
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	50-00
<u>Полдник СВО</u>			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	37-83

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 10.01.2025

ждуаю:

еральный 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)
Завтрак			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-324, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-51	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-113	91-52
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-817, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-100	128-14
Обед №2			
12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Бифитекс " Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая, огурец консервированный	ккал-218, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед №2	ккал-848, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-139	128-14
Полдник			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
350	Итого за Полдник	ккал-564, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-93	60-00
Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11



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 10.01.2025

Исходя:

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>			
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-324, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-51	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-113	91-52
<u>Обед</u>			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-817, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-100	128-14
<u>Обед №2</u>			
12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая, огурец консервированный	ккал-218, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед №2	ккал-848, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-139	128-14
<u>Полдник</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
350	Итого за Полдник	ккал-564, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-93	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.