



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авришкина

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> | | | |
| 200/15 | Вареники из творога со сгущенным молоком. | ккал-425, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-51 | |
| 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 | |
| 516 | Итого за Завтрак | ккал-587, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-86 | 85-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 10/200/1 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 100 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 150 | Пюре гороховое с огурцом консервированным. | ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29 | |
| 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 | |
| 751 | Итого за Обед | ккал-776, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-123 | 110-17 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Витушка с изюмом. | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64 | 50-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | 37-83 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор

ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара

Директор

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

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 200/15 | Вареники из творога со свежим молоком. | ккал-425, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-51 | |
| 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 | |
| 516 | Итого за Завтрак | ккал-587, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-86 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|----------|--|---|---------------|
| 10/200/1 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 100 | Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 150 | Пюре гороховое с огурцам консервированным. | ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-29 | |
| 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 | |
| 751 | Итого за Обед | ккал-776, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-123 | 110-17 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Витушка с изюмом. | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64 | 50-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Крендель Сахарный. | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 311 | Итого за Полдник СВО | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | 37-83 |

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 16.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

МБОУ

«Школа № 175»
г.о. Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 200/15 | Вареники из творога со сжатым молоком . | ккал-425, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-51 | |
| 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 | |
| 566 | Итого за Завтрак | ккал-635, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-96 | 91-52 |
| Обед | | | |
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Бифитекс " Пикантный" с соусом томатным | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 180 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 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 | |
| 831 | Итого за Обед | ккал-832, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-131 | 128-14 |
| Обед №2 | | | |
| 12,5/250/0/1 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью. | ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22 | |
| 100 | Мясо тушёное. | ккал-306, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-3 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком. | ккал-192, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 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 | |
| 833,5 | Итого за Обед №2 | ккал-985, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-123 | 128-14 |
| Полдник | | | |
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92 | 60-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-297, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-57 | 57-11 |

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 16.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

и директор ООО "КШП"

Г.Н. Аврискина


МБОУ

Школа № 175

Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 200/15 | Вареники из творога со сгущенным молоком. | ккал-425, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-51 | |
| 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 | |
| 566 | Итого за Завтрак | ккал-635, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-96 | 91-52 |
| Обед | | | |
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Бифитекс " Пикантный" с соусом томатным | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 180 | Пюре гороховое с озурцом консервированным | ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 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 | |
| 831 | Итого за Обед | ккал-832, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-131 | 128-14 |
| Обед №2 | | | |
| 12,5/25/0/1 | Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью. | ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22 | |
| 100 | Мясо тушёное. | ккал-306, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-3 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком. | ккал-192, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33 | |
| 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 | |
| 833,5 | Итого за Обед №2 | ккал-985, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-123 | 128-14 |
| Полдник | | | |
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92 | 60-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 150 | Крендель "Сахарный". | ккал-297, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-341, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-57 | 57-11 |

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  Брюнчугина Е.Н.

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



| Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белка (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб.) |
|---|---|--------------------------|
| Винегрет овощной | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 30-00 |
| Винегрет с сельдью | ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5 | 50-00 |
| 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 |
| 100 Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым. | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 55-00 |
| 100 Салат из свежих огурцов с луком репчатым | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 60-00 |
| 100 Салат из свежих томатов с луком зеленым. | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 | 65-00 |
| 100 Салат из свеклы с сыром и чесноком. | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | 40-00 |
| 100 Салат из свеклы с черносливом. | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19 | 40-00 |
| 100 Салат из белокачанной капусты с морковью | ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9 | 15-00 |
| 100 Салат из квашеной капусты с репчатым луком | ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 40-00 |
| 25/20/5 Сельдь солёная с луком | ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2 | 40-00 |
| 20/50 Яйцо вареное с икрой кабачковой | ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4 | 30-00 |
| 100 Брускетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 10/25/0/1 Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом .. | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | 35-00 |
| 100 Рыба запечённая со сметанным соусом. | ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5 | 100-00 |
| 75 Филе куриное запеченное под сырным соусом | ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1 | 85-00 |
| 55 Сосиска отварная. | ккал-143, Белки-6, Жиры-13 | 30-00 |
| 80 Бифитекс "Пикантный" с соусом томатным. | ккал-120, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10 | 50-00 |
| 130 Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким. | ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21 | 60-00 |
| 70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 65-00 |
| 70/50 Печень тушёная в соусе | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 95-00 |
| 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 |
| 90 Ёжики мясные с томатным соусом . | ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10 | 55-00 |
| 165 Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 70-00 |
| 150/20/5 Макароны изделия отварные с сыром | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35 | 40-00 |
| 100 Вермишель отварная с маслом сливочным. | ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22 | 12-00 |
| 100 Каша гречневая рассыпчатая с маслом | ккал-163, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-26 | 20-00 |
| 100 Каша гречневая рассыпчатая с овощами. | ккал-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 Каша пшённая с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25 | 12-00 |
| 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 | 30-00 |
| 200 Картофель по-деревенски запеченным | ккал-363, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37 | 50-00 |
| 100 Пюре гороховое с маслом сливочным | ккал-162, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22 | 12-00 |
| 100 Рис отварной | ккал-130, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-22 | 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 | 20-00 |
| 100 Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 95-00 |
| 100 Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 80-00 |
| 100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 12-00 |
| 200 Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | 20-00 |
| 200 Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 20-00 |
| 200/11 Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | 6-00 |
| 200/11/7 Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | 12-00 |
| 200/11 Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | 18-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчукгина Е.Н.