



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о. Самара для возрастной категории с

7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 10.10.2024

Утверждаю:

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> | | | |
| 200/20 | Вареники из творога со сгущенным молоком | ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54 | |
| 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 | |
| 521 | Итого за Завтрак | ккал-603, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-89 | 80-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 10/200/1 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 100 | Бифитекс " Пикантный " с соусом томатным | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 150 | Пюре гороховое, свежий огурец | ккал-213, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-30 | |
| 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 | 105-00 |
| <u>Витаминизация</u> | | | |
| 200 | Морс клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-62, Углеводы-15 | 19-81 |

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор 

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 10.10.2024

Утверждаю:

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 200/20 | Вареники из творога со сгущенным молоком | ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54 | |
| 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 | |
| 571 | Итого за Завтрак | ккал-651, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-99 | 86-75 |

Обед

| | | | |
|----------|---|---|---------------|
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10 | |
| 180 | Пюре гороховое, свежий огурец. | 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 | 121-46 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|----------------------|--------------|
| 200 | Морс клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-62, Углеводы-15 | 19-81 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о. Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 10.10.2024

Утверждаю:

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) |
|-----------|---|---|-------------------------|
| 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 | 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 | 55-00 |
| 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 |
| 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 | 30-00 |
| 100/10 | Вареники из творога со сгущенным молоком. | ккал-221, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-27 | 45-00 |
| 100 | Брускетта "Большая перемена" | ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24 | 45-00 |
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | 35-00 |
| 100 | Рыба тушёная в томате с овощами | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3 | 85-00 |
| 100 | Рыба запечённая со сметанным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6 | 85-00 |
| 80 | Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом. | ккал-139, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9 | 50-00 |
| 80 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным. | ккал-120, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10 | 45-00 |
| 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 | 85-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Рыба" | 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 |
| 100 | Рыба запечённая (мойва) | ккал-302, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-4 | 75-00 |
| 165 | Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 60-00 |
| 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 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | 30-00 |
| 100 | Каша пшённая с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 10-00 |
| 100 | Капуста тушеная белокачанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 64-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 64-00 |
| 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 с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 10-00 |
| 100 | Рис отварной | ккал-130, Белки-2, 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 | 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 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 | 15-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шашкова Т.Ф.