ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 65 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 01.04.2025

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*** | | |
| *5* | *Масло порционно.* | ккал-33, Жиры-4 | |
| *250* | *Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный* | ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24 | |
| *200* | *Чай с молоком и сахаром* | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| *45* | *Хлеб пшеничный .* | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| *500* | **Итого за Завтрак** | ккал-517, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-64 | *85-00* |
| | ***Обед*** | | |
| *14/200/1* | *Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью* | ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| *100* | *Котлеты рыбные с соусом томатным..* | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| *150* | *Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной* | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| *200* | *Компот из изюма..* | ккал-94, Углеводы-23 | |
| *60* | *Хлеб пшеничный* | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| *30* | *Хлеб ржаной .* | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| *755* | **Итого за Обед** | ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130 | *110-17* |

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 01.04.2025

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*** | | |
| *5* | *Масло порционно.* | ккал-33, Жиры-4 | |
| *300* | *Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный .* | ккал-320, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-30 | |
| *200* | *Чай с молоком и сахаром* | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| *45* | *Хлеб пшеничный .* | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| *550* | **Итого за Завтрак** | ккал-564, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-70 | *91-52* |
| | ***Обед*** | | |
| *14/250/1* | *Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью* | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| *100* | *Котлеты рыбные с соусом томатным..* | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| *180* | *Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.* | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| *200* | *Компот из изюма..* | ккал-94, Углеводы-23 | |
| *60* | *Хлеб пшеничный* | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| *30* | *Хлеб ржаной .* | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| *835* | **Итого за Обед** | ккал-825, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-136 | *128-14* |

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 01.04.2025

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 | 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 зелёным. | 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 белокочанной 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 |
| 14/250/1 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19 | 45-00 |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | 110-00 |
| 175 | Цыплята тушёные в соусе с овощами | ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14 | 90-00 |
| 80 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2 | 65-00 |
| 200 | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15 | 55-00 |
| 80 | Котлеты рыбные с соусом томатным. | ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6 | 45-00 |
| 100 | Цыплята отварные. | ккал-244, Белки-25, Жиры-16 | 72-00 |
| 70/5 | Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным | ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10 | 72-00 |
| 70/50 | Печень тушёная в соусе | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 100-00 |
| 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 |
| 105 | Пельмени мясные отварные с маслом | ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19 | 60-00 |
| 165 | Индейка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31 | 70-00 |
| 150/20/5 | Макаронные 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 | 15-00 |
| 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 | 12-00 |
| 100 | Капуста тушеная белокочанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | 20-00 |
| 100 | Капуста брокколи запечённая | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 150-00 |
| 100 | Капуста цветная запечённая | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3 | 80-00 |
| 100 | Картофельное пюре с маслом. | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7 | 30-00 |
| 200 | Картофель по-деревенски запеченный | ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37 | 60-00 |
| 100 | Пюре гороховое с маслом сливочным | ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22 | 12-00 |
| 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 | 25-00 |
| 100 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным. | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23 | 15-00 |
| 200 | Компот из изюма.. | ккал-94, Углеводы-23 | 20-00 |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33 | 20-00 |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | 8-00 |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11 | 15-00 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | 18-00 |

Зав. производством Макарова Е.Е. Бухгалтер Шацкова Т.Ф.