ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.04.2025

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	*Плов с мясом, кукуруза консервированная*	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном*	ккал-46, Углеводы-11	
35	*Хлеб пшеничный ..*	ккал-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82	*85-00*
	Обед		
200/5/1	*Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.*	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .*	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	*Компот из сухофруктов.*	ккал-72, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	**Итого за Обед**	ккал-756, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117	*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 04.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Л.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	
280	*Плов с мясом, кукуруза консервированная .*	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном*	ккал-46, Углеводы-11	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
555	**Итого за Завтрак**	ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104	*91-52*
	Обед		
250/5/1	*Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.*	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .*	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	*Компот из сухофруктов.*	ккал-72, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	**Итого за Обед**	ккал-816, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124	*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 04.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

О.В

Выход (г)	Наименование блюда	Энерг. 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
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	48-00
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	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-357, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-37	60-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	50-00
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 сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	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 - калькулятор Шацкова Т.Ф.