



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара 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), витаминны (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	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82</b>	<b>85-00</b>

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленные 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	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-756, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117</b>	<b>110-17</b>

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
307	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-304, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37</b>	<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57</b>	<b>37-83</b>

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 04.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*(Signature)*



Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*(Signature)*

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	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104	<b>91-52</b>

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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-816, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124	<b>132-14</b>

Обед №2

250/10/1	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом	ккал-130, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
100	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-849, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-137	<b>128-14</b>

Полдник

150	Сырники из творога с повидлом .	ккал-384, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-29	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
357	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-431, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-41	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Ватрушка с творогом .	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	<b>57-11</b>

Зав. производством

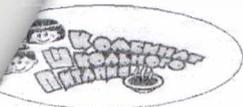
*(Signature)*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*(Signature)*

Брюнчугина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 04.04.2025

Тверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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 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 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	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	50-00
200	Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-357, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-37	60-00
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
165	Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	65-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-16, 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 пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	12-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	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

Брюнчугина Е.Н.