



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 09.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
502	Итого за Завтрак	ккал-550, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-78	85-00
<u>Обед</u>			
12,5/20	Суп картофельный с горохом,	ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17	
0/1	цыпленком и укропом		
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
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	
753,5	Итого за Обед	ккал-809, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-120	110-17
<u>Полдник</u>			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78	50-00
<u>Полдник СВО</u>			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	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 № 176 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 09.04.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
200	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-240, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
552	Итого за Завтрак	ккал-602, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-85	91-52
<u>Обед</u>			
12,5/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-229, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед	ккал-896, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-135	128-14
<u>Обед №2</u>			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
280	Бигус с колбасой.	ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед №2	ккал-792, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-118	129-14
<u>Полдник</u>			
150	Крендель "Сахарный".	ккал-438, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-504, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-108	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Крендель "Сахарный".	ккал-438, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-482, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-102	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню-дневного рациона на 09.04.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

ДП"

Т.Н.Адриаскина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора		
<i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
<i>Винегрет с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
<i>Салат "Бодриость"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
<i>Салат "Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
<i>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
<i>Салат из свежих томатов с луком зеленым.</i>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
<i>Салат из свежес с сыром и чесноком.</i>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
<i>Салат из свежес с черносливом.</i>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
<i>Салат из белокачанной капусты с морковью</i>	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
<i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
<i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	40-00
<i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
<i>Брускетта "Большая перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
<i>Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом</i>	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	35-00
<i>Рыба по-самарски тушёная с овощами</i>	ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	50-00
<i>Цыпята тушёные в соусе с овощами</i>	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным</i>	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	50-00
<i>Срезы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	72-00
<i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
<i>Стейк "Курочка Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
<i>Шашилык из филе птицы.</i>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
<i>Ёжика мясные с томатным соусом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
<i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
<i>Цыпята отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
<i>Пельмени мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
<i>Филе куриное тушёное с томатным соусом.</i>	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	65-00
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
<i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
<i>Каши гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
<i>Каши гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
<i>Каши пшеничная с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
<i>Капуста тушёная белокачанная.</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
<i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
<i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3	80-00
<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
<i>Картофель по-деревенски запеченный</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	60-00
<i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
<i>Рис отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
<i>Рис отварной с овощами.</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
<i>Разу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-72, Углеводы-18	20-00
<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	8-00
<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	15-00
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

калькулятор

Бронзюгина Е.Н.