



## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авришкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                  |                                          |       |
|-------|----------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                 | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 250   | Жаркое по - домашнему из цыплят. | ккал-284, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-25 |       |
| 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-484, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-60 | 85-00 |

Обед

|         |                                                      |                                           |        |
|---------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 14/200/ | Суп картофельный с вермишелью,                       | ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18    |        |
| 1       | фрикадельками мясными и зеленью                      |                                           |        |
| 100     | Котлеты рыбные с соусом томатным..                   | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 160     | Рис отварной с маслом, кукурузой<br>консервированной | ккал-196, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33    |        |
| 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             |        |
| 765     | Итого за Обед                                        | ккал-797, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-134 | 110-17 |

Полдник

|     |                    |                                         |       |
|-----|--------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Чай со смородиной  | ккал-39, Углеводы-10                    |       |
| 300 | Итого за Полдник   | ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка"   | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68 | 37-83 |

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 15.04.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                    |                                          |              |
|-------|------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 5     | Масло порционно.                   | ккал-33, Жиры-4                          |              |
| 280   | Жаркое по - домашнему из цыплят. . | ккал-311, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-28 |              |
| 200/7 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |              |
| 60    | Хлеб пшеничный                     | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36   |              |
| 552   | <b>Итого за Завтрак</b>            | ккал-571, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-76 | <b>91-52</b> |

Обед

|         |                                    |                                           |               |
|---------|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 14/250/ | Суп картофельный с вермишелью,     | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19    |               |
| 1       | фрикадельками мясными и зеленью    |                                           |               |
| 100     | Котлеты рыбные с соусом томатным.. | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |               |
| 190     | Рис отварной с маслом, кукурузой   | ккал-235, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-40    |               |
|         | консервированной.                  |                                           |               |
| 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             |               |
| 845     | <b>Итого за Обед</b>               | ккал-855, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-141 | <b>128-14</b> |

Обед №2

|       |                                       |                                           |               |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |               |
| 170   | Макаронник с мясом.                   | ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35  |               |
| 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             |               |
| 711   | <b>Итого за Обед №2</b>               | ккал-737, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-119 | <b>128-14</b> |

Полдник

|     |                         |                                          |              |
|-----|-------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150 | Булочка "Плетёнка".     | ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66 |              |
| 200 | Чай со смородиной       | ккал-39, Углеводы-10                     |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-546, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-76 | <b>60-00</b> |

Полдник СВО

|     |                             |                                          |              |
|-----|-----------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150 | Булочка "Плетёнка".         | ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66 |              |
| 200 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77 | <b>57-11</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 15.04.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина



|          | 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 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                   |
| 14/250/1 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью  | ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19                                      | 45-00                   |
| 100      | Рыба запечённая со сметанным соусом.                            | ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5                                     | 125-00                  |
| 75       | Филе куриное запеченное под сырным соусом                       | ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1                                      | 85-00                   |
| 80       | Комплеты рыбные с соусом томатным.                              | ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6                                        | 45-00                   |
| 200      | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15                                     | 55-00                   |
| 55       | Сосиска отварная.                                               | ккал-143, Белки-6, Жиры-13                                                  | 30-00                   |
| 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                   |
| 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 тушёная белокочанная.                                   | ккал-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                        | 20-00                   |
| 100      | Картофельное пюре с маслом.                                     | ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                        | 30-00                   |
| 200      | Картофель по-деревенски запечённый                              | 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-136, 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      | 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      | 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  
калькулятор

Брюнчук Г.Н.