



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.04.2025

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

100	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе	ккал-203, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-533, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-64	85-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-720, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-102	110-17

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	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 22.04.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

но:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

100	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе	ккал-203, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-587, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-71	91-52

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-753, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-103	128-14

Обед №2

12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Бифитекс "Пикантный", соус томатный	ккал-169, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	
180	Каша перловая рассыпчатая, огурец консервированный	ккал-218, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
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 №2	ккал-877, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-140	128-14

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
350	Итого за Полдник	ккал-564, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-93	60-00

Полдник СВО

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 22.04.2025

Согласовано:

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

№	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 "Бодрасть"	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 белокачанной 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
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
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 в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	65-00
80	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	50-00
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-3	65-00
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-12	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-25	12-00
100	Капуста тушеная белокачанная.	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 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-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	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	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

Брюнутина Е.Н.