



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 24.04.2025

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

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100	"Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
500	Итого за Завтрак	ккал-586, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-79	85-00

Обед

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
260	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-794, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-102	110-17

Полдник

110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
310	Итого за Полдник	ккал-318, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-32	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 24.04.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>		
0 Сыр порционный	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
100 "Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200 Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
200 Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
550 Итого за Завтрак	ккал-637, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-87	91-52
<u>Обед</u>		
250/5/1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
280 Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
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	
836 Итого за Обед	ккал-890, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-118	128-14
<u>Обед №2</u>		
250 Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100 Филе куриное тушёное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180 Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
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	
830 Итого за Обед №2	ккал-943, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-142	128-14
<u>Полдник</u>		
150 Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31	
200 Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350 Итого за Полдник	ккал-428, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-41	60-00
<u>Полдник СВО</u>		
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 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 24.04.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
"Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
м из свежих помидоров и огурцов с м репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
Салат из свежих помидоров с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
25/20/5 Сельдь соленая 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 Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100 Рыба тушеная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	85-00
100 Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	125-00
80 "Колбаски" куриные с соусом	ккал-126, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-10	45-00
200 Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	ккал-338, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-17	67-00
80 Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	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 тушеная 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 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
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
150/20/5 Макароны 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 пшеничная 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 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-14, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
100 Рис отварной	ккал-139, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100 Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	30-00
100 Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
100 Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100 Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
200 Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	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.