

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 01.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ККПП"

Лариса

Т.Н.Архискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

20	<i>Сыр порционно.</i>	ккал-69, Белки-5, Жиры-5
250/5	<i>Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.</i>	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-49, Углеводы-12
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
515	Итого за Завтрак	ккал-542, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82 90-00

Обед

60	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200/1	<i>Суп картофельный с вермишелью и укропом..</i>	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18
260	<i>Плов с мясом.</i>	ккал-466, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
811	Итого за Обед	ккал-968, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-148 115-00

Полдник

90	<i>Пирог "Школьный".</i>	ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64
200/10	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	ккал-46, Углеводы-11
300	Итого за Полдник	ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75 50-00

Полдник СВО

100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 01.12.2025

Сердечно:
Генеральный директор ООО "КШП"
Т.Н. Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53
200/10	Чай с яблоками и сахаром .	ккал-49, Углеводы-12
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
550	Итого за Завтрак	ккал-666, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-98
		97-00

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23
280	Плов с мясом .	ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
60	Хлеб ржаной	ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28
951	Итого за Обед	ккал-121, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-175
		133-00

Обед №2

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	Мясо тушеное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
180	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
826	Итого за Обед №2	ккал-898, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114
		133-00

Полдник

140	Пирог "Школьный".	ккал-573, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-74
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11
350	Итого за Полдник	ккал-619, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-86
		60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65
		48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

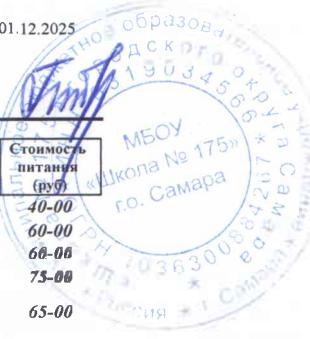
МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 01.12.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина



Вход (г)	Наименование блюда	Эз., цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	Сырный суп с зеленью	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	25-00
12,5/25	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	38-00
100	Рыба тушеная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	90-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
80	Комплекты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
200/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	ккал-306, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-43	40-00
180	Плов с мясом	ккал-421, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-35	50-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1	Буженина из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
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	60-00
105	Пельмени мясные отварные с маслами	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
165	Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-62, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	35-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-23	90-00
100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-23	40-00
200	Картофель по-деревенски запечённый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
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	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	25-00
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

С.С.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Брючутина Е.Н.