



Утверждаю:

Генеральный директор/ООО "КСПП"

[Signature] Т.Н. Аврискова

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.12.2025

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

60	<i>Омлет натуральный .</i>	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15/	<i>Макаронные изделия отварные с сыром, 6 маслом сливочным</i>	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
200/3,5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
504,5	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75 90-00

Обед

200/1	<i>Суп картофельный с горохом с укропом.</i>	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
100	<i>Рыба по-самарски тушеная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3
150	<i>Рис отварной с маслом, огурец консервированный</i>	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
741	Итого за Обед	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115 115-00

Полдник

100	<i>Гребешок "Школьный"</i>	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17
300	Итого за Полдник	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77 50-00

Полдник СВО

100	<i>Гребешок "Школьный"</i>	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 03.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КПНП"

Л.Н. Аврикина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

Завтрак

80	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/ 5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	Итого за Завтрак		97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед		133-00

Обед №2

250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
183	Пюре гороховое, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
829	Итого за Обед №2		133-00

Полдник

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник		60-00

Полдник СВО

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО		48-54

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 03.12.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврекиной



Выход (н)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стандарт питания (м/ж)
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 горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	25-00
12,5/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	35-00
100	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
116	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	45-00
75	Рыба по-самарски тушеная с овоцами	ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	55-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
100	Цыплятина 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 тущёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1	Буше 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-12, Жиры-13, Углеводы-6	95-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
60/30	Ёжики мясные с томатным соусом .	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	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-4, Углеводы-22	20-00
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	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	Картофель по-деревенски запечённый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, 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	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	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

Л.Н.Аврекиной

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.

Л.Н.Аврекиной