



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.12.2025

Утверждаю:

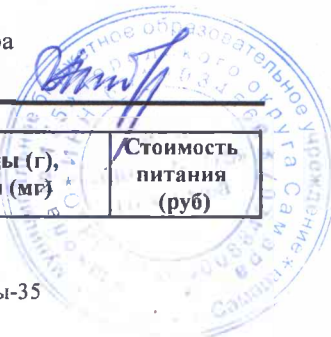
Генеральный директор



Т.Н. Аврыкина

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

| | | | |
|-----|---|--|-------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 | |
| 60 | Яблоко свежее. | ккал-27, Углеводы-6 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74 | 90-00 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|--------|
| 200/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная | ккал-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 736 | Итого за Обед | ккал-754, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-106 | 115-00 |

Полдник

| | | | |
|--------|------------------------------|--|-------|
| 100/10 | Оладьи со сгущённым молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 310 | Итого за Полдник | ккал-417, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-64 | 50-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|------------------------------|--|-------|
| 100/10 | Оладьи со сгущённым молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 310 | Итого за Полдник СВО | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 32-15 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 04.12.2025

Ждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 100 | Яблоко свежее. | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84 | 97-00 |
| Обед | | | |
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 836 | Итого за Обед | ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121 | 133-00 |
| Обед №2 | | | |
| 250/1 | Суп картофельный с пшеном и укропом. | ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20 | |
| 100 | Филе куриное тушёное с томатным соусом | ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3 | |
| 180 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 831 | Итого за Обед №2 | ккал-859, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-129 | 133-00 |
| Полдник | | | |
| 130/20 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-508, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80 | 60-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 130/20 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70 | 48-54 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара I день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 04.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

| | Наименование блюда | зн. 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 зеленым. | 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 |
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | 25-00 |
| 12,5/25 | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом. | ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14 | 38-00 |
| 0/5/1 | Рыба тушёная 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 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом | ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8 | 55-00 |
| 130 | Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким. | ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21 | 67-00 |
| 80 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-173, Белки-6, Жиры-42, Углеводы-10 | 45-00 |
| 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 тушёная 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-13, Углеводы-10 | 60-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Ряба" | ккал-223, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7 | 95-00 |
| 100 | Шаплык из филе птицы. | ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1 | 115-00 |
| 90 | Ёжики мясные с томатным соусом. | ккал-159, Белки-6, Жиры-9, 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-3, 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 пшеничная с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 15-00 |
| 100 | Капуста тушёная 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 запеченный | 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 | 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

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бронзугина Е.Н.

