

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 05.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Для

документов

Т.Н. Европкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Состав блюда	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--------------	-------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24
505	Итого за Завтрак	ккал-797, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-107 90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
741	Итого за Обед	ккал-787, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-131 115-00

Полдник

110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
310	Итого за Полдник	ккал-323, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-33 50-00

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 32-15

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 05.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ждаю:

Центральный директор "ООО "КШП"

Т.Н. Авриккина

ДОКУМЕНТОВ

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

Завтрак

5	Масло порционное	ккал-33, Жиры-4
10	Сыр порционный	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24
555	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-853, Белки-19, Жиры-34, Углеводы-117
		<b>97-00</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-903, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-147
		<b>133-00</b>

Обед №2

250/5/1	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
280	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек.	ккал-302, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-27
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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-713, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-101
		<b>133-00</b>

Полдник

150	Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-433, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-42
		<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Рожок с повидлом.	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98
		<b>48-54</b>

Зав. производством

*ell*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Брюнчугина Е.Н.*

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аверкина

(н)	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	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 помидоров 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 рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	25-00
12,5/25	Суп картофельный с рисом, цыплятами и укропом.	ккал-135, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	38-00
0/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыплятина тушеные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным,	ккал-125, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	40-00
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	60-00
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-6, 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	Булки 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
60/30	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
105	Нельмени 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 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	Напиток из лимона	ккал-98, 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

