



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 08.12.2025

Утверждают:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Лариса* Для Т.Н. Аврелийна

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

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Друэсба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-563, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-75	<b>90-00</b>

Обед

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
776	<b>Итого за Обед</b>	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	<b>115-00</b>

Полдник

100	Десерт "Маковый".	ккал-423, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-44	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-462, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-54	<b>50-00</b>

Полдник СВО

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

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 08.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Для  
выход (г)  
ный директор ООО "КШП"  
Ф.И.Фамилия



выход (г)	Название 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
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
550	Итого за Завтрак	ккал-627, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-86
		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 "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
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
836	Итого за Обед	ккал-854, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-123
		133-00

Обед №2

10/250/	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20
100	Филе куриное тушёное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
831	Итого за Обед №2	ккал-839, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-118
		133-00

Полдник

150	Десерт "Маковый"...	ккал-635, Белки-10, Жиры-37, Углеводы-66
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10
350	Итого за Полдник	ккал-674, Белки-10, Жиры-37, Углеводы-76
		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	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72
		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 08.12.2025

ООО "КШП"

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аверкина



	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), макроэлементы (мг)	Стойкость питания (руб)
	<b>Винегрет овощной</b>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
	<b>Винегрет с сельдию</b>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	<b>Салат "Бодрость"</b>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	<b>Салат "Квартет"</b>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</b>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	<b>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</b>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	<b>Салат из свежих томатов с луком зелёным.</b>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</b>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100	<b>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</b>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	<b>Сельдь солёная с луком</b>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50	<b>Яйцо вареное с икрой кабачковой</b>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100	<b>Брускетта "Большая перемена"</b>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	<b>Сырный суп с зеленью</b>	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
250/5/1	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</b>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
12,5/25	<b>Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом .</b>	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	38-00
0/5/1	<b>Рыба запеченная со сметанным соусом.</b>	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
75	<b>Филе куриное запеченное под сырным соусом</b>	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
80	<b>Шницель "Деликатесный" с соусом томатным .</b>	ккал-188, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-9	50-00
250/10	<b>Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным</b>	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	40-00
55	<b>Сосиска отварная.</b>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
100	<b>Цыпленка отварные.</b>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/5	<b>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</b>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
70/50	<b>Печень тушеная в соусе</b>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1	<b>Буше из печени.</b>	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
50/5	<b>Оладьи из печени с маслом сливочным</b>	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100	<b>Стейк "Курочка Ряба"</b>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
100	<b>Шашлык из филе птицы.</b>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
60/30	<b>Бэки мясные с томатным соусом .</b>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
105	<b>Пельмени мясные отварные с маслом</b>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
165	<b>Индейка отварная с рисом и овощами</b>	ккал-234, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
150/20/5	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180	<b>Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая</b>	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	<b>Вермишель отварная с маслом сливочным.</b>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24	20-00
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</b>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами.</b>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	30-00
100	<b>Каша пшённая с маслом.</b>	ккал-151, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	15-00
100	<b>Капуста тушеная белокочанная.</b>	ккал-168, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19	35-00
100	<b>Капуста брокколи запечённая</b>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
100	<b>Капуста цветная запечённая</b>	ккал-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3	100-00
100	<b>Картофельное торе с маслом.</b>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	<b>Картофель по-деревенски запеченный</b>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	<b>Ингрю гороховое с маслом сливочным</b>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	<b>Рис отварной</b>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100	<b>Рис отварной с овощами.</b>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100	<b>Рагу из овощей с соусом.</b>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</b>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b>	ккал-62, Углеводы-15	25-00
200	<b>Сок в ассортименте</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7	<b>Чай с лимоном и сахаром.</b>	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

Бюджетчица Е.Н.