

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 08.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба 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	Итого за Завтрак	ккал-563, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-75	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 "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	Итого за Обед	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	115-00
Полдник			
100	Десерт "Маковый".	ккал-423, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-44	
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-462, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-54	50-00
Полдник СВО			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	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. Самара с 12 и старше

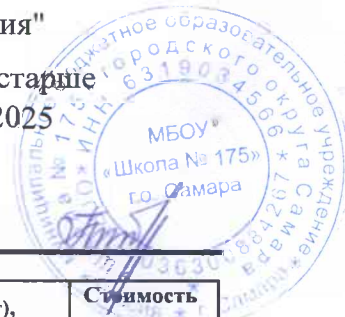
Меню дневного рациона на 08.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Директор ООО "КСП"

И.Н. Марискина



Выход (г)	Наименование 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			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Филе куриное тушеное 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

Гриончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 08.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ОО "КШП"

Т.Н. Аврискина



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

Зан. производством

Макаров Е.Е.

Бухгалтер-
калькулятор

Иринуца Е.Н.