



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.05.2025

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

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-453, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-49	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
500	Итого за Завтрак	ккал-638, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-82	85-00

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-756, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-117	110-17

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
307	Итого за Полдник	ккал-304, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	37-83

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 16.05.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Е.Н. Аврискина

Вход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
555	Итого за Завтрак	ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104	91-52
Обед			
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-816, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124	128-14
Обед №2			
250/10/1	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом	ккал-130, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
100	Оладьи из печени с томатным соусом	ккал-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед №2	ккал-849, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-137	128-14
Полдник			
150	Сырники из творога с повидлом.	ккал-384, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-29	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
357	Итого за Полдник	ккал-431, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-41	60-00
Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 16.05.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

"КШП"

Т.Н.Аврискина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Салат овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
Салат из сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	55-00
Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	20-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
25/20/5 Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	40-00
20/50 Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/5/1 Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	48-00
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	125-00
175 Цыпленок тушеный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
100 Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	50-00
200 Плов с мясом, кукуруза консервированная	ккал-357, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-37	60-00
80 Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	65-00
70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	72-00
70/50 Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
100 Стейк "Курица Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100 Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 Ежики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
165 Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-11	70-00
100 Цыпленок отварной.	ккал-244, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-18	72-00
105 Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	60-00
50/30/1 Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	70-00
50/5 Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-5	57-00
100 Сырники из творога с цукатами	ккал-274, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-27	65-00
150/20/5 Макароны изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-35	40-00
100 Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
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	12-00
100 Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	30-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
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	12-00
100 Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100 Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 Разу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
100 Капуста брокколи запеченная	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100 Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	95-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
200 Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	20-00
200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	8-00
200/7 Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	15-00
200 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Бронзугина Е.Н.