



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.05.2025

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			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
55	Маффин с конфитюром	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
510	Итого за Завтрак	ккал-783, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-116	85-00
Обед			
60	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клецками,		
0/1	цыплятами и зеленью ..	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
813,5	Итого за Обед	ккал-974, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-150	110-17
Полдник			
90	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" .	ккал-397, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-33	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-443, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-44	50-00
Полдник СВО			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	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 19.05.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.П. Аврискина

Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>		
Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
60/5 Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
55 Маффин с конфитюром	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
560	Итого за Завтрак ккал-845, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-127	91-52
<u>Обед</u>		
100 Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
12,5/25 Суп картофельный с клёцками, 0/1 цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	
280 Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200 Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60 Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30 Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
933,5	Итого за Обед ккал-1 079, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	128-14
<u>Обед №2</u>		
12,5/25 Суп овощной с зелёным горошком, 0/1 цыплятами и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12	
100 Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200 Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60 Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30 Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
833,5	Итого за Обед №2 ккал-926, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-122	128-14
<u>Полдник</u>		
140 Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу".	ккал-617, Белки-18, Жиры-38, Углеводы-51	
200/10 Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник ккал-664, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-62	60-00
<u>Полдник СВО</u>		
150 Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И. Аврискина

№	наименование блюд	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Салат из свежих овощей с майонезом	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
	Салат из свежих овощей с майонезом	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	55-00
	Салат "Оливье"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
	Салат "Пармезан"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
	Салат из свежих помидоров и огурцов с 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
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	20-00
100	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
12,5/25	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
0/1	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
100	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
230	Плов из птицы	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	60-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	35-00
200/10	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	35-00
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 тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
100	Стейк "Курочка 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	Ежжики 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-31	70-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	70-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	57-00
100	Сырники из творога	ккал-235, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-12	65-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, 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-6, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
100	Капуста тушёная 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 запечённый	ккал-96, Белки-6, Жиры-2, 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-5, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	30-00
100	Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	95-00
100	Макаронные 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

Макирова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Брювчугина Е.И.