



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 7 до 19 лет

Меню дневного рациона на 04.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



И.И. 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

100	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	ккал-203, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-533, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-64	85-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
160	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-720, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-102	110-17

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	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

[Signature]

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

[Signature]

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 04.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврикина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	ккал-203, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-587, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-71	91-52
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-155, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-776, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-108	128-14
Обед №2			
12,5/25 0/1	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленком и укропом	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
100	Бифитекс "Пикантный" с соусом томатным	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая, огурец консервированный	ккал-218, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед №2	ккал-848, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-139	128-14
Полдник			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
350	Итого за Полдник	ккал-564, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-93	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.

ОО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 03.03.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н Аврискина



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	30-00
100 Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 Салат "Бодროсть"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100 Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
100 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	15-00
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
12,5/25/0/1 Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	110-00
175 Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
230 Плов из птицы	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	60-00
200/10 Каша пшеничная 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 Ёжики 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
80 Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	65-00
150/20/5 Макароны 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-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-13, Углеводы-9	20-00
100 Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100 Капуста цветная запечённая	ккал-69, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-7	30-00
200 Картофель по-деревенски запеченный	ккал-67, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-67	60-00
100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-62, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
100 Рис отварной	ккал-139, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-29	15-00
100 Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-48	30-00
100 Рагу из овощей с соусом.	ккал-41, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, 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

Миларова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Ирмючгина Е.Н.