

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



И.В. Авражкина

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)
<u>Завтрак</u>			
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	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
500	Итого за Завтрак	ккал-503, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-71	85-00
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая порционно.	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
12,5/20	Борщ с капустой, картофелем,		
0/5/1	цыпленком со сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
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	
818,5	Итого за Обед	ккал-893, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-122	110-17
<u>Полдник</u>			
90	Десерт "Нежность"..	ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-456, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-59	50-00
<u>Полдник СВО</u>			
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	37-83

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 10.03.2025

верждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
550	Итого за Завтрак	ккал-567, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-81	91-52
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая порционно.	ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
0/5/1			
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
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	
938,5	Итого за Обед	ккал-997, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-132	128-14
<u>Обед №2</u>			
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, икра из свеклы	ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
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-847, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-120	128-14
<u>Полдник</u>			
140	Десерт "Нежность"..	ккал-638, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-74	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-684, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-86	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Гребешок "Школьный".	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 10.03.2025

Исполнитель:
 Главный 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)
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 "Бодрость"	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 0/5/1	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	35-00
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	85-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	100-00
80	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	50-00
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	40-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	50-00
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	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
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90	Ёжик 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
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-5, 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	20-00
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	60-00
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	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	80-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	20-00
200	Сок в асортименте	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

Макраова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брылюгина Е.Н.