



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 12.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н. Харискина

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)
60	Омлет натуральный*	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
501	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-77	85-00
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
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	
741	Итого за Обед	ккал-717, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-110	110-17
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77	50-00
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

Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 12.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>		
105 Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/15/6 Макаaronные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45 Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
551 Итого за Завтрак	ккал-639, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-81	91-52
<u>Обед</u>		
250/1 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100 Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
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-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40 Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831 Итого за Обед	ккал-782, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-121	128-14
<u>Обед №2</u>		
250/35/1 Суп картофельный с пельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
100 Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180 Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
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	
856 Итого за Обед №2	ккал-758, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-118	128-14
<u>Полдник</u>		
150 Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200 Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
350 Итого за Полдник	ккал-554, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94	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.

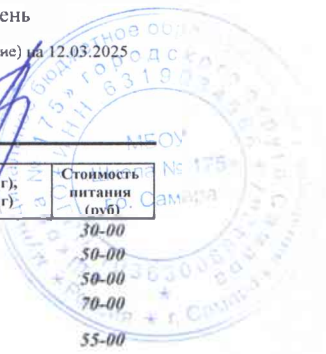
ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

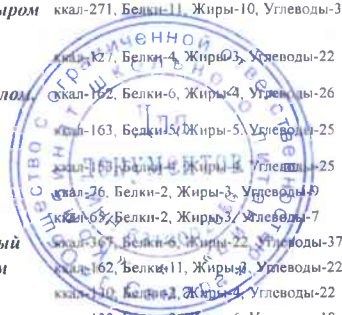
Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 12.03.2025

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)
Салат овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
Салат с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
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 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 зелёным.	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 белокачанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	40-00
Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	100-00
Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	65-00
Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	72-00
Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
Индийка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
Каша пшеничная с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
Капуста тушёная белокачанная.	ккал-26, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
Картофельное пюре с маслом.	ккал-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	60-00
Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-22	12-00
Рис отварной	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
Пашиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	20-00
Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	8-00
Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	15-00
Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00



Зав. производством Микраева Е.Е. Бухгалтер - калькулятор Бркинчук Е.И.