

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.03.2025

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**

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
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	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
520	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87	<b>85-00</b>

**Обед**

60	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью ..	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1			
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-974, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-150	<b>110-17</b>

**Полдник**

90	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-387, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-52	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-433, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-63	<b>50-00</b>

**Полдник СВО**

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>37-83</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

30 Алоо ржаной .

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

И.А.Авдеевская

(г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-13	
200	Чай с молоком и сахаром.	ккал-119, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
570	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-621, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-98	<b>91-52</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
12,5/25	Суп картофельный с клецками, 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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 079, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-165	<b>128-14</b>
<b>Обед №2</b>			
12,5/25	Суп овощной с зелёным горошком, цыплятами и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12	
100	Мясо тушёное.	ккал-306, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-3	
180	Макаронные 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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-983, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-121	<b>128-14</b>
<b>Полдник</b>			
140	Коврижка медовая " Пчелка Жу Жу".	ккал-551, Белки-7, Жиры-27, Углеводы-69	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-597, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-80	<b>60-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Плюшка " Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	<b>57-11</b>

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 17.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

КШПГ

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 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	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
Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	100-00
Филе куриное запеченое под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
Плов из птицы	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	60-00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	35-00
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-29	30-00
Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
Капуста тушёная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
Картофельное пюре с маслом.	ккал-66, 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-163, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-4, 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
Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	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

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчук Е.Н.