



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.03.2025

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 | | | |
| 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

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 18.03.2025

Исполняющий:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

И.Н. Арипкина

| 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 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-753, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-103 | 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 | Бифштекс " 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.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

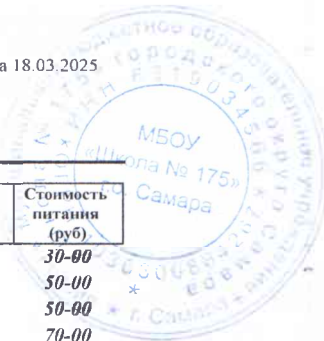
Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 18.03.2025

Обгласовано:

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| код (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 помидов 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 |
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | 25-00 |
| 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 |
| 80 | Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе. | ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3 | 65-00 |
| 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 с соусом | ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10 | 100-00 |
| 100 | Стейк "Курочка Рыба" | 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 | Шанлык 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 | Индюшка отварная с рисом и овощами | ккал-234, Белки-14, Жиры-9, 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-23 | 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-169, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 30-00 |
| 100 | Каша пшеничная с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22 | 12-00 |
| 100 | Капуста тушёная белокочанная. | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4 | 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 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

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бронюгина Е.Н.