



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авришкина

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	
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
505	Итого за Завтрак	ккал-603, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-79	85-00
Обед			
200/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-800, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-101	110-17
Полдник			
110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
310	Итого за Полдник	ккал-318, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-32	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 20.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
555	Итого за Завтрак	ккал-654, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-87	91-52
<u>Обед</u>			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
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	
841	Итого за Обед	ккал-897, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-118	128-14
<u>Обед №2</u>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Филе куриное тушёное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
830	Итого за Обед №2	ккал-943, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-142	128-14
<u>Полдник</u>			
150	Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	Итого за Полдник	ккал-428, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-41	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
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 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 20.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

«КШП»

Т.Н.Аврискина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимости питания (руб)
Салат <i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
<i>Винегрет с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
<i>Салат "Бодроть"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
<i>Салат "Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
<i>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
<i>Салат из свежих томатов с луком зеленым.</i>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
<i>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</i>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
<i>Салат из свеклы с черносливом.</i>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
<i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
<i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	40-00
<i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
<i>Брускетта "Большая перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом</i>	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	25-00
<i>Рыба запечёная со сметанным соусом.</i>	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	100-00
<i>Филе куриное запеченное под сырным соусом</i>	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
<i>"Колбаски" куриные с соусом.</i>	ккал-126, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-10	45-00
<i>Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной .</i>	ккал-346, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-19	67-00
<i>Сосиска отварная.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
<i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	72-00
<i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
<i>Стейк "Курочка Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
<i>Шашлык из филе птицы.</i>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
<i>Ёжик мясные с томатным соусом .</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
<i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
<i>Цыплята отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
<i>Пельмени мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
<i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-42	15-00
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
<i>Каша гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
<i>Каша пшеничная с маслом.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
<i>Капуста тушёная белокочанная.</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
<i>Картофель по-деревенски запеченный</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	60-00
<i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
<i>Рис отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
<i>Рис отварной с овощами.</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
<i>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
<i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
<i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	20-00
<i>Сок в асортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	8-00
<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	15-00
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.