

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.И. 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)
<u>Завтрак</u>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
150	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	ккал-131, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-494, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-63	85-00
<u>Обед</u>			
200/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	ккал-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	
170	Пюре гороховое с огурцом консервированным	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
761	Итого за Обед	ккал-806, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-128	110-17
<u>Полдник</u>			
100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
310	Итого за Полдник	ккал-395, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-71	50-00
<u>Полдник СВО</u>			
100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	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 21.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Исполнительный директор ООО "КШП"

Е.Н. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

5	Масло порционное.	ккал-33, Жиры-4	
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
200	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	ккал-143, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	Итого за Завтрак	ккал-505, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-62	91-52

Обед

250/1	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	ккал-134, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
821	Итого за Обед	ккал-832, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-132	128-14

Обед №2

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-872, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-114	128-14

Полдник

150	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
350	Итого за Полдник	ккал-536, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-99	60-00

Полдник СВО

150	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83	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 21.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

г.о.Самара

Т.Н. Аврискина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100 <i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
100 <i>Винегрет с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 <i>Салат "Бодрость"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 <i>Салат "Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100 <i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 <i>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
100 <i>Салат из свежих томатов с луком зеленым.</i>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 <i>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</i>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
100 <i>Салат из свеклы с черносливом.</i>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
100 <i>Салат из белокачанной капусты с морковью</i>	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100 <i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
25/20/5 <i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	40-00
20/50 <i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
100 <i>Брускетта "Большая перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1 <i>Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.</i>	ккал-134, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	25-00
100 <i>Рыба тушёная в томате с овощами</i>	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	85-00
100 <i>Рыба запечённая со сметанным соусом.</i>	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	100-00
85 <i>Сосиска отварная с соусом</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	40-00
80 <i>Фрикадельки из говядины с томатным соусом.</i>	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	65-00
80 <i>Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом</i>	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	50-00
70/5 <i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	72-00
70/50 <i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	100-00
100 <i>Стейк "Курочка Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100 <i>Цыплята отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
105 <i>Пельмени мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	60-00
100 <i>Шашлык из филе птицы.</i>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 <i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
165 <i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
150/20/5 <i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
100 <i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100 <i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100 <i>Каша гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100 <i>Каша пшеничная с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
100 <i>Капуста тушёная белокачанная.</i>	ккал-76, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100 <i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
200 <i>Картофель по-деревенски запеченный</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	60-00
100 <i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
100 <i>Рис отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100 <i>Рис отварной с овощами.</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 <i>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	25-00
100 <i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	150-00
100 <i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
100 <i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	15-00
200 <i>Напиток из вишни</i>	ккал-89, Углеводы-22	20-00
200 <i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200 <i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	8-00
200/7 <i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	15-00
200 <i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Брюсевичина Е.Н.