

## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

*Л.Н. Аверкина*

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
503,5	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56
		90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
741	Итого за Обед	ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120
		115-00

Полдник

100	Булочка " Плетёйка "	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
300	Итого за Полдник	ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90
		50-00

Полдник СВО

100	Булочка " Плетёнка "	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68
		32-15

Зав. производством

*М.Н.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

*Г.Г.*

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 11.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

7,5	<i>Масло порционно .</i>	ккал-50, Жиры-5
105	<i>Сосиска отварная с соусом томатным</i>	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3
180	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
200/3,5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33

556 Итого за Завтрак ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71

Обед

250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
100	<i>Котлеты рыбные с соусом томатным..</i>	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
180	<i>Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.</i>	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

831 Итого за Обед ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134

Обед №2

250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18
100	<i>Печень по-строгановски с соусом.</i>	ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8
180	<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46
200	<i>Компот из изюма..</i>	ккал-94, Углеводы-23
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

821 Итого за Обед №2 ккал-875, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-142

Полдник

150	<i>Булочка "Плетёнка".</i>	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33

350 Итого за Полдник ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79

60-00

Полдник СВО

150	<i>Булочка "Плетёнка".</i>	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11

350 Итого за Полдник СВО ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57

48-54

Зав. производством

*д.д.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 1.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ДП"

Т.Н Авриккина



Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым.	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
Брускетина "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	25-00
Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	45-00
Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	45-00
Рыба по-самарски тушеная с овоцами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
Цыпленка отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
Цыпленка тушеные в соусе с овоцами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
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	60-00
Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
Индейка отварная с рисом и овоцами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-210, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-27	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овоцами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-35	30-00
Каша пшённая с маслом.	ккал-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10	35-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11	90-00
Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-3	100-00
Картофельноеюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
Картофель по-деревенски запечённый	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
Рис отварной с овоцами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Рагу из овоцей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	25-00
Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
Чай с молоком и сахаром.	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брючугина Е.Н.

