



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Авриосина

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	Мясо тушеное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
502	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72 90-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
756	Итого за Обед	ккал-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107 115-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	Кафе напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
300	Итого за Полдник	ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81 50-00

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 12.11.2025

Сверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

ИМ



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	Состав (г)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	------------	-------------------------

Завтрак

100	Мясо тушеное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	ккал-265, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
552	Итого за Завтрак	ккал-698, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-85
		97-00

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9
180	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
821	Итого за Обед	ккал-751, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-114
		133-00

Обед №2

250/35/1	Суп картофельный с пельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23
50/50	Рыба тушеная в томате с овощами.	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3
180	Картофельное пюре с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
856	Итого за Обед №2	ккал-765, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-116
		133-00

Полдник

150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
350	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-74
		60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65
		48-54

Зав. производством

ИМ

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчутина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блод (дополнительное питание) на 12.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КИНТ"

Г.Н.Алферова

Выход (г)	Наименование блюда	Ин. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из свежих томатов с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100	Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100	Салат из белокочанной капусты с морковью .	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
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
12,5/25	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	38-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
70	Мясо тушеное с соусом .	ккал-279, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-1	65-00
80	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
70/50	Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1	Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
50/5	Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100	Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
100	Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90	Ёжики мясные с томатным соусом .	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
105	Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
165	Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
100	Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
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	30-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	25-00
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

С.Н.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.