



Утверждено:  
Генеральный директор\* ООО "КИИТ"  
*М.А.*

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 175 г.о.Самара для возрастной категории с  
7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 14.11.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара  
*М.А.*

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4
250	<i>Плов с мясом, огурец консервированный</i>	ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-49, Углеводы-12
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-611, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-79
		<b>90-00</b>

Обед

200/5/1	<i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.</i>	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7
100	<i>Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .</i>	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9
150	<i>Каша перловая рассыпчатая.</i>	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
746	<b>Итого за Обед</b>	ккал-773, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-118
		<b>115-00</b>

Полдник

100	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46
200	<i>Морс вишневый Школьный</i>	ккал-66, Углеводы-16
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-376, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62
		<b>50-00</b>

Зав. производством *М.А.* Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор *М.А.* Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара для возрастной категории с  
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 14.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утвержден:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4	
280	<i>Плов с мясом, огурец консервированный.</i>	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-49, Углеводы-12	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
555	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-766, Белки-17, Жиры-30, Углеводы-99	<b>97-00</b>

Обед

250/5/1	<i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	<i>Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.</i>	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	<b>Итого за Обед</b>	ккал-877, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134	<b>133-00</b>

Обед №2

250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	<i>Азу с мясом</i>	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	<i>Напиток из черной смородины.</i>	ккал-68, Углеводы-17	
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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-873, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-111	<b>133-00</b>

Полдник СВО

150	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	<b>48-54</b>

Зав. производством

МУ-

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 14.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

Самара  
Г.Н. Аверкина

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)
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 зеленым.	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-88, Белки-2, 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
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	55-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
175	Цыплята тушеные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
80	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
55	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
200	Плов с мясом, огурец консервированный.	ккал-345, Белки-8, Жиры-19, Углеводы-35	65-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
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
60/30	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
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
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 запечённый	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	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	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

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.