



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

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 250 | Плов с мясом, огурец консервированный | ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47 | |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром. | ккал-49, Углеводы-12 | |
| 35 | Хлеб пшеничный .. | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-611, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-79 | 90-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 100 | Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая. | ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35 | |
| 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 | |
| 746 | Итого за Обед | ккал-773, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-118 | 115-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 | |
| 200 | Морс вишневый Школьный | ккал-66, Углеводы-16 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-376, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62 | 50-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

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

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.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 порционнo. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 280 | Плов с мясом, огурец консервированный. | ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54 | |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром. | ккал-49, Углеводы-12 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 555 | Итого за Завтрак | ккал-766, Белки-17, Жиры-30, Углеводы-99 | 97-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | |
| 100 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-79, Углеводы-20 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 836 | Итого за Обед | ккал-877, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134 | 133-00 |
| <u>Обед №2</u> | | | |
| 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 черной смородины. | ккал-68, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед №2 | ккал-873, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-111 | 133-00 |
| <u>Полдник СВО</u> | | | |
| 150 | Ватрушка с творогом. | ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 | 48-54 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

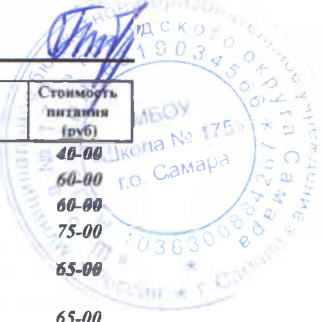
Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 14.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Самары

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г) | Наименование блюда | зн. 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 белокачанной 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 пшеничная с маслом. | ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25 | 15-00 |
| 100 | Капуста тушеная белокачанная. | 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 | 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.