



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 17.11.2025

Утверждают:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авреликина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

МБОУ

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
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
200/5	<i>Каша пшеничная вязкая молочная с маслом</i>	ккал-299, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-42
200	<i>Какао напиток с молоком.</i>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
50	<i>Яблоко (свежее)</i>	ккал-22, Углеводы-5
500	Итого за Завтрак	ккал-613, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-84
		90-00

Обед

60	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200/1	<i>Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом..</i>	ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18
250	<i>Плов из птицы..</i>	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
801	Итого за Обед	ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148
		115-00

Полдник

90	<i>Пирог "Школьный" .</i>	ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64
200/10	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	ккал-46, Углеводы-11
300	Итого за Полдник	ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75
		50-00

Зав. производством

Л.Г.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 17.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4
10	<i>Сыр порционно</i>	ккал-34, Белки-3, Жиры-3
250/5	<i>Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .</i>	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53
200	<i>Какао напиток с молоком.</i>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
50	<i>Яблоко (свежее)</i>	ккал-22, Углеводы-5
550	Итого за Завтрак	ккал-647, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-95
		97-00

Обед

100	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
250/1	<i>Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом</i>	ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
280	<i>Плов из птицы.</i>	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
60	<i>Ржаной хлеб</i>	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
951	Итого за Обед	ккал-1 154, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-170
		133-00

Обед №2

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	<i>Мясо тушеное с соусом.</i>	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
180	<i>Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой</i>	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, 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
826	Итого за Обед №2	ккал-898, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114
		133-00

Полдник СВО

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шапкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 17.11.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Х.Н.Аварискина

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100 <i>Пирог с яблоками</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100 <i>Выпечка с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100 <i>Салат "Бодрость"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100 <i>Салат "Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100 <i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 <i>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 <i>Салат из свежих томатов с луком зелёным.</i>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100 <i>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</i>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100 <i>Салат из свеклы с черносливом.</i>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100 <i>Салат из белокочанной капусты с морковью.</i>	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100 <i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5 <i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
250/10 <i>Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.</i>	ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	40-00
20/50 <i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100 <i>Брускетта "Большая перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1 <i>Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом</i>	ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23	25-00
12,5/25 <i>Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	38-00
100 <i>Рыба запечённая со сметанным соусом.</i>	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
75 <i>Филе куриное запеченное под сырным соусом</i>	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
55 <i>Сосиска отварная.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
230 <i>Плов из птицы</i>	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	60-00
100 <i>Цыплята отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/5 <i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
70/50 <i>Печень тушеная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1 <i>Бруши из печени.</i>	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
50/5 <i>Оладьи из печени с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100 <i>Стейк "Курица Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
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	60-00
105 <i>Пельмени мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
165 <i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
150/20/5 <i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
100 <i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
180 <i>Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая</i>	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
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 пшённая с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100 <i>Капуста тушеная белокочанная.</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100 <i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
100 <i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100 <i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200 <i>Картофель по-деревенски запечённый</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100 <i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100 <i>Рис отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
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	30-00
100 <i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200 <i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	25-00
200 <i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200 <i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7 <i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200 <i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00



Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер

калькуляция

Шацкова Т.Ф.