



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждает:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

100	<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</i>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
150	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</i>	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
500	Итого за Завтрак	ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67	90-00

Обед

200/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью</i>	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	<i>Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.</i>	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	<i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-765, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-92	115-00

Полдник

100	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	<i>Напиток из вишни..</i>	ккал-73, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63	50-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
550	Итого за Завтрак	ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74	97-00

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	Итого за Обед	ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104	133-00

Обед №2

250	Суп молочный с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146	133-00

Полдник СВО

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

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 19.11.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ГИТИ Априскина

Название блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Винегрет «вотчиной»	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
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-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
116 Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	45-00
20/50 Яйцо вареное с икрой кавацкой	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 Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	25-00
12,5/25 Суп картофельный с горохом и 0/1 цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	35-00
175 Цыплятина 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
75 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	55-00
100 Цыплятина 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

Шапкова Т.Ф.