



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 19.11.2025

Утверждаю:

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

60	Омлет натуральный .	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
180/15/	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41
6		
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
504,5	Итого за Завтрак	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
100	Рыба по-самарски тушеная с овошами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3
150	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28
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
741	Итого за Обед	115-00

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17
300	Итого за Полдник	50-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

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 19.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аверкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

МБОУ

МБОУ
Школа № 175 г.о.Самара

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

Завтрак

80	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным ,</i>	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/ 5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром.</i>	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	ккал-46, Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	97-00

Обед

250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	<i>Рыба по-самарски тушеная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	<i>Рис отварной с маслом, огурец консервированный.</i>	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
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	
831	Итого за Обед	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	133-00

Обед №2

250/1	<i>Рассольник Ленинградский с зеленью.</i>	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
280	<i>Бигус с колбасой.</i>	ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19	
200	<i>Компот из изюма..</i>	ккал-94, Углеводы-23	
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	Итого за Обед №2	ккал-765, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-109	133-00

Полдник СВО

150	<i>Гребешок "Школьный".</i>	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

Биончугина 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.СамараМБОУ
Школа № 175
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 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	Яйцовареное 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	Сырный суп с зеленью	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
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 цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	35-00
175	Цыплятина тушеная 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	Буженина 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.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -

калькулятор

Шапкова Т.Ф.