

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

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

60	<i>Салат из моркови с сахаром.</i>	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким</i>	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	<b>90-00</b>

Обед

200/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом</i>	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	<i>Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная</i>	ккал-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	<i>Хлеб пшеничный .</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
736	<b>Итого за Обед</b>	ккал-754, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-106	<b>115-00</b>

Полдник

100/10	<i>Оладьи со сгущенным молоком.</i>	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
310	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76	<b>50-00</b>

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 20.11.2025

Сережда:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Авриккина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

100	Салат из моркови с сахаром	ккал-52, Белки-1, Углеводы-12
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27
550	Итого за Завтрак	ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85 97-00

Обед

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10
180	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
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-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121 133-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с пшеном и укропом.	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20
100	Филе куриное тушеное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19
831	Итого за Обед №2	ккал-836, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-129 133-00

Полдник СВО

130/20	Оладьи со сгущенным молоком .	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70 48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

## ОО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 21.11.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.СамараФ.И.О.  
Андрискина  
6319002050  
«Комбинат школьного питания»  
г. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стимость 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 белокошанной 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	Яйцовареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
250/10	Каша пшённая молочная со сливочным маслом .	ккал-368, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	40-00
100	Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	25-00
12,5/25	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	ккал-135, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	38-00
0/1	Рыба тушеная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	90-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
80	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
90	Ёхсики мясные с томатным соусом .	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
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
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 белокошанная.	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 поре 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	Рис 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	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	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

Шаповал Т.Ф.