



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2025

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			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша пшённая вязкая молочная с тыквой и маслом сливочным	ккал-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "Рыбки"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	Итого за Завтрак	ккал-714, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-91	90-00
Обед			
200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112	115-00
Полдник			
110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник	ккал-323, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-33	50-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шашкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.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 порционно.	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	Каша пшённая вязкая молочная с тыквой и маслом сливочным.	ккал-290, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-47	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "Рыбки"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
550	Итого за Завтрак	ккал-765, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-100	97-00
<u>Обед</u>			
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Капуста тушёная белокачанная	ккал-137, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
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-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-124	133-00
<u>Обед №2</u>			
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Пюре гороховое с маслом, огурец консервированный	ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед №2	ккал-907, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-110	133-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Рожок с повидлом.	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара

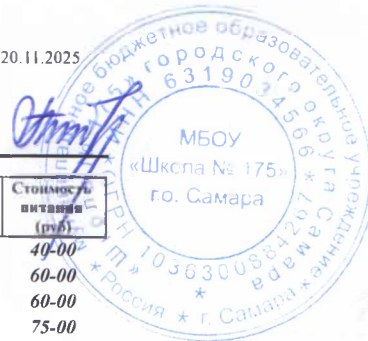
Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 20.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.А. Аврскина



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (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 белокочанной капусты с морковью.	ккал-86, Белки-1, 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
130	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким.	ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21	67-00
20/50	Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100	Брускетти "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
12,5/20	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	38-00
0/5/1	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
100	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
75	Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
80	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	45-00
100	Цыпленок отварной.	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 тушёная 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
90	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
100	Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
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 тушёная 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 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	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, 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

Получено 1 Ф.