



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 25.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор

Д.Л. Т.Н. Аврикина

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

Завтрак

5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4
105	<i>Сосиска отварная с соусом томатным</i>	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3
150	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
200/3,5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
<b>503,5</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56</b>

Обед

200/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью .</i>	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18
100	<i>Котлеты рыбные с соусом томатным..</i>	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	<i>Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной</i>	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
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
<b>741</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120</b>

Полдник

100	<i>Булочка " Плетёнка "</i>	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90</b>

Полдник СВО

100	<i>Булочка " Плетёнка "</i>	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 25.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

даю:

Главный директор ООО "КШП"

Т.Н.Авриксина

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

Завтрак

7,5	<i>Масло порционно .</i>	ккал-50, Жиры-5	
105	<i>Сосиска отварная с соусом томатным</i>	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
180	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/3,5	<i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
556	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71	<b>97-00</b>

Обед

250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	<i>Котлеты рыбные с соусом томатным..</i>	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	<i>Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.</i>	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	
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	<b>Итого за Обед</b>	ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	<b>133-00</b>

Обед №2

250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	<i>Печень по-строгановски с соусом.</i>	ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	
180	<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-875, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-142	<b>133-00</b>

Полдник

150	<i>Булочка "Плетёнка".</i>	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	<i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79	<b>60-00</b>
-----	-------------------------	--	--------------

Полдник СВО

150	<i>Булочка "Плетёнка".</i>	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	

350	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57	<b>48-54</b>
-----	-----------------------------	--	--------------

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

*Брюнчугина Е.Н.*

## ООО "Комбинат школьного питания"

## МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 25.11.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н Аверкинина

(г)	Наименование блюда	энерг. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость 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
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 клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	25-00
12,5/25	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
0/1	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
75	Филе куриное запечённое под сырным соусом	ккал-111, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	45-00
80	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	45-00
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 тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1	Буши 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-9	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-3, 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	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	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

Брюнчугина Е.Н.