



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 26.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Абрискина

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	<i>Мясо тушёное с соусом.</i>	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
150	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33
200/7	<i>Чай с яблоками и сахаром</i>	ккал-48, Углеводы-12
45	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72
		<b>90-00</b>

Обед

200/1	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью</i>	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
100	<i>Биточки "Школьные" с соусом томатным.</i>	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9
165	<i>Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.</i>	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
756	<b>Итого за Обед</b>	ккал-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107
		<b>115-00</b>

Полдник

100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<i>Какао напиток с молоком.</i>	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81
		<b>50-00</b>

Полдник СВО

100	<i>Плюшка "Московская"</i>	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11
300	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71
		<b>32-15</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 26.11.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
200	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	ккал-265, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
552	Итого за Завтрак	ккал-698, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-85 97-00

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9
180	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
821	Итого за Обед	ккал-751, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-114 133-00

Обед №2

250/35/	Суп картофельный с пельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23
50/50	Рыба тушеная в томате с овощами.	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3
180	Картофельное пюре с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
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
856	Итого за Обед №2	ккал-765, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-116 133-00

Полдник

150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
350	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-74 60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
350	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65 48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

## МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 26.11.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аверкина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Салат овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свежих помидоров с луком зелёным.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
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 Яйцо вареное 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 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
12,5/25 Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	38-00
0/10/1 Рыба тушиённая 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
70 Мясо тушиённое с соусом .	ккал-279, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-1	65-00
80 Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
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 тушиённая 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
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-96, 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-166, 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-167, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-1, 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

Браончутина Е.Н.