



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 27.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КЦПИ"

Т.Н. Аврекина

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

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	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
60	Яблоки свежие	ккал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74	90-00

Обед

10/200/	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
153	Пюре гороховое, лук зелёный	ккал-244, Белки-16, 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	
754	Итого за Обед	ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120	115-00

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64	50-00

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше
Меню дневного рациона на 27.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

директор ООО "КСП"

Т.Н.Аврискина

директор МБОУ Школы г.о.Самара

г. Самара

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

Завтрак

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	
50	<i>Хлеб пшеничный .</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
100	<i>Яблоки свежие</i>	ккал-44, Углеводы-10	
550	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84	97-00

Обед

10/250/	<i>Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	<i>"Гнездышки" куриные с соусом томатным..</i>	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
183	<i>Пюре гороховое, лук зелёный.</i>	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
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	
844	Итого за Обед	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136	133-00

Обед №2

250	<i>Суп молочный с рисовой крупой.</i>	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
100	<i>Филе куриное тушеное со сметанным соусом.</i>	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, 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	
820	Итого за Обед №2	ккал-932, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-138	133-00

Полдник

150	<i>Витушика с изюмом.</i>	ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
350	Итого за Полдник	ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92	60-00

Полдник СВО

150	<i>Рожок с повидлом.</i>	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	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

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 27.11.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврелькина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
Лагнерт овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Биннегрет 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 томатов 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
Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким.	ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21	67-00
Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
Сырный суп с зеленью	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	40-00
Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
Циплятина тушеные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
"Гнездышки" куриные с соусом томатным.	ккал-147, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6	58-00
Цыплятина отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
Печень тушенная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Бушл из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
Ёжики мясные с томатным соусом .	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35	30-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-177, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	30-00
Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	15-00
Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-25	35-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-5	90-00
Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	25-00
Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
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.