



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 "КШП"

Т.Н. Авресскина

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 1 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 "КШП"

Т.Н.Аврискина

код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	
100	Яблоки свежие	ккал-44, Углеводы-10	
550	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84	97-00
<u>Обед</u>			
10/250/	Суп картофельный с пшеном с рыбой и 1 укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
183	Пюре гороховое, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
844	Итого за Обед	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136	133-00
<u>Обед №2</u>			
250	Суп молочный с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Филе куриное тушёное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Каша пшеничная рассыпчатая	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-932, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-138	133-00
<u>Полдник</u>			
150	Витрушка с изюмом.	ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	Итого за Полдник	ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92	60-00
<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

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

"КШП"

Т.Н.Аврискина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Салат <i>винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат <i>винегрет с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат <i>"Бодрасть"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат <i>"Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком <i>репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свежих огурцов с луком <i>репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свежих помидоров с луком <i>зеленым.</i>	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 <i>солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
Яйцо <i>вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
Запеканка из творога с рисом и соусом <i>молочным сладким.</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21	67-00
Брускетта <i>"Большая перемена"</i>	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 <i>картофельный с пшеном с рыбой и укропом</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	40-00
Рыба <i>по-самарски тушеная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
Цыплята <i>тушеные в соусе с овощами</i>	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
Филе <i>куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.</i>	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
"Гнездышки" <i>куриные с соусом томатным.</i>	ккал-147, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6	58-00
Цыплята <i>отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом <i>сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
Печень <i>тушеная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Буше из <i>печени.</i>	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
Оладьи из <i>печени с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
Стейк <i>"Курочка Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
Шашлык из <i>филе птицы.</i>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
Эжики <i>мясные с томатным соусом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
Пельмени <i>мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
Индейка <i>отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
Макаронные изделия <i>отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Вермишель <i>отварная с маслом сливочным, икра кабачковая</i>	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
Вермишель <i>отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-117, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Каша <i>гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
Каша <i>гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
Каша <i>пшеничная с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	15-00
Капуста <i>тушеная белокочанная.</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	35-00
Капуста <i>брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
Капуста <i>цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
Картофельное <i>пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
Картофель <i>по-деревенски запечённый</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
Пюре <i>гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
Рис <i>отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
Рис <i>отварной с овощами.</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Рагу из <i>овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
Макаронные изделия <i>отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
Напиток <i>из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	25-00
Сок <i>в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
Чай <i>с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	10-00
Чай <i>с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	20-00
Чай <i>с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.