



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

Г.М.А.

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

5	<i>Масло порционно.</i>	ккал-33, Жиры-4	
250	<i>Плов из птицы с огурцом консервированным</i>	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром .</i>	ккал-49, Углеводы-12	
35	<i>Хлеб пшеничный ..</i>	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
500	Итого за Завтрак	ккал-575, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	90-00

Обед

200/5/1	<i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.</i>	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	<i>Каша перловая рассыпчатая.</i>	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-841, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-119	115-00

Полдник

100	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	<i>Морс вишневый Школьный</i>	ккал-66, Углеводы-16	
300	Итого за Полдник	ккал-376, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62	60-00

Полдник СВО

100	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	32-15

Зав. производством

Г.М.А.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Б

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 28.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

шл (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	
280	<i>Плов из птицы с огурцом консервированным.</i>	ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57	
200/10	<i>Чай с яблоками и сахаром.</i>	ккал-49, Углеводы-12	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
555	Итого за Завтрак		97-00

Обед

250/5/1	<i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	<i>Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед		133-00

Обед №2

250/1	<i>Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	<i>Азу с мясом</i>	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	<i>Напиток из черной смородины.</i>	ккал-68, 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	
821	Итого за Обед №2		133-00

Полдник

150	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<i>Морс вишневый Школьный</i>	ккал-66, Углеводы-16	
350	Итого за Полдник		60-00

Полдник СВО

150	<i>Ватрушка с творогом.</i>	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО		48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



Блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора		
100 <i>Апельсин</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100 <i>Апельсино</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100 <i>Апельсино</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100 <i>Апельсино</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100 <i>Апельсино</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 <i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 <i>Салат из свежих помидоров с луком зеленым.</i>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100 <i>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</i>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100 <i>Салат из свеклы с черносливом.</i>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100 <i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
100 <i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
25/20/5 <i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50 <i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100 <i>Брускетта "Бальзиня перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1 <i>Сырный суп с зеленью</i>	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	48-00
250/5/1 <i>Солянка Домашняя со сметаной и зеленью..</i>	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	55-00
100 <i>Рыба запеченная со сметанным соусом.</i>	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
75 <i>Филе куриное запеченное под сырным соусом</i>	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
200 <i>Плов из птицы с огурцом консервированным.</i>	ккал-304, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	60-00
80 <i>Шницель мясной с соусом томатным .</i>	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	45-00
55 <i>Сосиска отварная.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
100 <i>Цыплятина отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/5 <i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
70/50 <i>Печень тушеная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1 <i>Буше из печени.</i>	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
50/5 <i>Оладьи из печени с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100 <i>Стейк "Курочка Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
100 <i>Шашлык из филе птицы.</i>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
60/30 <i>Ёжики мясные с томатным соусом .</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
105 <i>Пельмени мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
165 <i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
150/20/5 <i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
180 <i>Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая</i>	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100 <i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100 <i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-112, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100 <i>Каша гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-14 (О), Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100 <i>Каша пшённая с маслом.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100 <i>Капуста тушеная белокочанная.</i>	ккал-176, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	35-00
100 <i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-171, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	90-00
100 <i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-16, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100 <i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-63, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	40-00
200 <i>Картофель по-деревенски запечённый</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-17	80-00
100 <i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100 <i>Рис отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100 <i>Рис отварной с овощами.</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 <i>Ризу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100 <i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200 <i>Кашин из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	25-00
200 <i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200 <i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7 <i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200 <i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00