



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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			
60	Салат из моркови с сахаром.	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
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	
500	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	90-00
Обед			
200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
736	Итого за Обед	ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105	115-00
Полдник			
100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
310	Итого за Полдник	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76	50-00
Полдник СВО			
100/10	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	32-15

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 02.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г. Самара

Исполнительный директор ООО "КШП"

Т.М. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Салат из моркови с сахаром	ккал-52, Белки-1, Углеводы-12	
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	
550	Итого за Завтрак	ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85	97-00
Обед			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-830, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-118	133-00
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
100	Филе куриное тушёное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед №2	ккал-740, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-107	133-00
Полдник			
130/20	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
350	Итого за Полдник	ккал-511, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92	60-00
Полдник СВО			
130/20	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнцугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 02.10.2025

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 "Богородица"	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат "Богородица" с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат "Богородица"	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 репчатым.	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
Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	38-00
Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	45-00
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
Рыба по-самарски тушёная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
Цыпленок отварной.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким.	ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21	67-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Бутерброды 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 "Курица 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-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Вареники отварные с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Вареники отварные с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
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-25	30-00
Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
Капуста тушёная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	35-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, 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 запечённый	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 плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	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

Макшова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брянцева Е.Н.