



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	ккал-306, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-43	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
510	Итого за Завтрак	ккал-605, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-77	90-00
Обед			
200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Каша перловая рассыпчатая.	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
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	
746	Итого за Обед	ккал-773, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-118	115-00
Полдник			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Напиток из вишни.	ккал-73, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63	50-00
Полдник СВО			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	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 10.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Исполнительный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
560	Итого за Завтрак	ккал-665, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-88	97-00
<u>Обед</u>			
250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
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-877, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134	133-00
<u>Обед №2</u>			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Азу с мясом	ккал-413, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-25	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-873, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-111	133-00
<u>Полдник</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-457, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-66	60-00
<u>Полдник СВО</u>			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	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 10.10.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Винегрет 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 зеленым.	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
Солянка Домашняя со сметаной и зеленью..	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	55-00
Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	40-00
Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
Цыплята 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 тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Буше 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-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-15	30-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-28	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28	15-00
Капуста тушеная белокочанная.	ккал-78, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-11, 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 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
Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	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

Бронзугина Е.Н.