

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.10.2025

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	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом, огурец свежий	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
741	Итого за Обед	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115	115-00

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	50-00

Полдник СВО

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 15.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

и директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Кол-во (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Омлет натуральный с маслом сливочным,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	97-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
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	
831	Итого за Обед	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	133-00
Обед №2			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
280	Бигус с колбасой.	ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19	
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	
821	Итого за Обед №2	ккал-743, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-104	133-00
Полдник			
150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77	60-00
Полдник СВО			
150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день
 Меню дневного рациона на 15.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора		
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 "Бодрасть"	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
25/20/5 Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
20/50 Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1 Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	25-00
12,5/25 Суп картофельный с горохом и 0/1 цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	35-00
116 Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	45-00
175 Цыпленок тушеный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
75 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-131, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-2	55-00
80 Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
100 Цыпленок отварной.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
70/50 Печень тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/30/1 Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
50/5 Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100 Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
100 Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 Ежики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
105 Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
165 Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
150/20/5 Макароны изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
100 Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
180 Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-15	30-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100 Каша пшеничная с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	15-00
100 Капуста тушеная белокочанная.	ккал-16, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100 Капуста брокколи запеченная	ккал-11, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	90-00
100 Капуста цветная запеченная	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200 Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-37	80-00
100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100 Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100 Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200 Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	25-00
200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200/7 Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
200 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.