



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Адрискина

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			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
507	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56	90-00
Обед			
200/1	Суп картофельный с клецками и зеленью.	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
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	
741	Итого за Обед	ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120	115-00
Полдник			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90	50-00
Полдник СВО			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	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 21.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
7,5	Масло порционно .	ккал-50, Жиры-5	
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
559,5	Итого за Завтрак	ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71	97-00
Обед			
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
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	
831	Итого за Обед	ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	133-00
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Печень по-строгановски с соусом.	ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, 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	
821	Итого за Обед №2	ккал-875, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-142	133-00
Полдник			
150	Булочка "Плетёнка".	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
350	Итого за Полдник	ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79	60-00
Полдник СВО			
150	Булочка "Плетёнка".	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100	<i>Винегрет с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	<i>Салат "Бодрость"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
100	<i>Салат "Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	<i>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100	<i>Салат из свежих томатов 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-86, Белки-1, 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 "Большая перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
250/1	<i>Суп картофельный с клецками и зеленью укропа</i>	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	25-00
12,5/25 0/1	<i>Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.</i>	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
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
80	<i>Котлеты рыбные с соусом томатным.</i>	ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	45-00
85	<i>Сосиски отварная с соусом.</i>	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	45-00
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 тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
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
90	<i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
165	<i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
100	<i>Цыплята отварные.</i>	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
105	<i>Пельмени мясные отварные с маслом</i>	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
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
150/20/ 5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
100	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
180	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой</i>	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100	<i>Каша гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-25	30-00
100	<i>Каша пшённая с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100	<i>Капуста тушёная белокочанная.</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100	<i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7	40-00
200	<i>Картофель по-деревенски запеченный</i>	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	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>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
100	<i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
100	<i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17	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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.