



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 24.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т. Н. Норискина

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

Врончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 24.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

р. ООО "КШП"

Т.Н. Аврисягина

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	
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
Обед		
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
Обед №2		
250/1 Суп картофельный с клецками 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
Полдник		
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
Полдник СВО		
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

Вьюнчугина Е.Н.

ОО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 24.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Н.Азрискина

наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Салат из свежих овощей с репчатым луком	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
Салат из белокачанной капусты с морковью.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
Сельдь солёная с луком	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
Брускетта "Большая перемена"	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	55-00
Сосиска отварная.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
Печень тушёная в соусе	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	40-00
Стейк "Курочка Ряба"	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
Шашлык из филе птицы.	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
Цыплята отварные.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
Буше из печени.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-219, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-35	30-00
Каша пшеничная с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
Капуста тушеная белокачанная.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
Картофельное пюре с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
Картофель по-деревенски запеченный	ккал-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
Рис отварной	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
Рис отварной с овощами.	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
Рагу из овощей с соусом.	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
Капуста брокколи запеченная	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Капуста цветная запеченная	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
Компот из сухофруктов.	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
Сок в ассортименте	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
Чай с сахаром.	ккал-79, Углеводы-20	25-00
Чай с лимоном и сахаром.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
Чай с молоком и сахаром	ккал-45, Углеводы-11	10-00
	ккал-46, Углеводы-11	20-00
	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюсевичева Е.Н.