



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 27.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КВП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврикшина

| Выход (г)         | Наименование блюда                                    | ккал, бел. (г), углевод. (г), жиры (г), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <u>Завтрак</u>    |                                                       |                                                            |                         |
| 5                 | Масло порционное.                                     | ккал-33, Жиры-4                                            |                         |
| 10                | Сыр порционно                                         | ккал-31, Белки-3, Жиры-3                                   |                         |
| 250/5             | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным. | ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46                   |                         |
| 200               | Какао напиток с молоком.                              | ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                     |                         |
| 50                | Яблоки свежие                                         | ккал-32, Углеводы-5                                        |                         |
| 30                | Хлеб пшеничный..                                      | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                      |                         |
| 550               | Итого за Завтрак                                      | ккал-596, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-88                   | 97-00                   |
| <u>Обед</u>       |                                                       |                                                            |                         |
| 100               | Салат из белокочанной капусты с морковью              | ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                       |                         |
| 250/1             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне и укропом    | ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23                     |                         |
| 280               | Плов из птицы.                                        | ккал-377, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62                   |                         |
| 200               | Напиток из плодов шиповника.                          | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                             |                         |
| 60                | Хлеб пшеничный                                        | ккал-91, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                      |                         |
| 60                | Хлеб ржаной                                           | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28                     |                         |
| 951               | Итого за Обед                                         | ккал-1071, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-178                 | 133-00                  |
| <u>Обед №2</u>    |                                                       |                                                            |                         |
| 250/5/1           | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.   | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                     |                         |
| 100               | Мясо тушёное с соусом.                                | ккал-130, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3                     |                         |
| 180               | Макароны отварные с маслом и перрой кабачковой        | ккал-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36                     |                         |
| 200               | Напиток из апельсинов.                                | ккал-100, Углеводы-17                                      |                         |
| 60                | Хлеб пшеничный                                        | ккал-91, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                      |                         |
| 30                | Хлеб ржаной .                                         | ккал-121, Белки-2, Углеводы-14                             |                         |
| 826               | Итого за Обед №2                                      | ккал-641, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114                  | 133-00                  |
| <u>Полдник</u>    |                                                       |                                                            |                         |
| 140               | Пирог "Школьный".                                     | ккал-90, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-74                     |                         |
| 200/10            | Чай с сахаром и лимоном                               | ккал-60, Углеводы-11                                       |                         |
| 350               | Итого за Полдник                                      | ккал-150, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-86                    | 60-00                   |
| <u>Полдник СВ</u> |                                                       |                                                            |                         |
| 150               | Плюшка "Московская".                                  | ккал-360, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54                   |                         |
| 200               | Чай с сахаром.                                        | ккал-60, Углеводы-11                                       |                         |
| 350               | Итого за Полдник СВ                                   | ккал-420, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65                   | 48-54                   |

Зав. производством

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 175 г.Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 27.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Хурскина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

В.И. Брунчугина

| Выход (г)         | Наименование блюда                                       | Эн. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>    |                                                          |                                                                                |                               |
| 5                 | Масло порционно.                                         | ккал-33, Жиры-4                                                                |                               |
| 10                | Сыр порционно                                            | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                                                       |                               |
| 200/5             | Каша геркулесовая вязкая молочная с<br>маслом сливочным. | ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37                                         |                               |
| 200               | Какао напиток с молоком.                                 | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                         |                               |
| 50                | Яблоки свежие                                            | ккал-20, Углеводы-5                                                            |                               |
| 30                | Хлеб пшеничный..                                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 500               | Итого за Завтрак                                         | ккал-507, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-79                                       | 90-00                         |
| <u>Обед</u>       |                                                          |                                                                                |                               |
| 60                | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью              | ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                           |                               |
| 200/1             | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне и укропом..  | ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18                                         |                               |
| 250               | Плов из птицы..                                          | ккал-175, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54                                       |                               |
| 200               | Напиток из плодов шиповника.                             | ккал-10, Белки-1, Углеводы-24                                                  |                               |
| 60                | Хлеб пшеничный                                           | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                                          |                               |
| 30                | Хлеб ржаной .                                            | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| 801               | Итого за Обед                                            | ккал-543, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148                                      | 115-00                        |
| <u>Полдник</u>    |                                                          |                                                                                |                               |
| 90                | Пирог "Школьный" .                                       | ккал-92, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64                                         |                               |
| 200/10            | Чай с сахаром и лимоном                                  | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 300               | Итого за Полдник                                         | ккал-137, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75                                        | 50-00                         |
| <u>Полдник СВ</u> |                                                          |                                                                                |                               |
| 100               | Плюшка "Московская"                                      | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                        |                               |
| 200               | Чай с сахаром.                                           | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 300               | Итого за Полдник СВ                                      | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71                                        | 32-15                         |

Зав. производством

В.И. Брунчугина

Брунчугина Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брунчугина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 27.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Аврискина

| Выход (г)      | Наименование блюда                                       | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 100            | Винегрет овощной                                         | ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7                                      | 40-00                   |
| 100            | Винегрет с сельдью                                       | ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5                                      | 60-00                   |
| 100            | Салат "Бодрость"                                         | ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5                                      | 60-00                   |
| 100            | Салат "Квартет"                                          | ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3                                      | 75-00                   |
| 100            | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.    | ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                        | 65-00                   |
| 100            | Салат из свежих огурцов с луком репчатым                 | ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                        | 65-00                   |
| 100            | Салат из свежих томатов с луком зеленым.                 | ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                        | 75-00                   |
| 100            | Салат из свеклы с сыром и чесноком.                      | ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8                                       | 45-00                   |
| 100            | Салат из свеклы с черносливом.                           | ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19                                      | 45-00                   |
| 100            | Салат из белокочанной капусты с морковью                 | ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                                        | 25-00                   |
| 100            | 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 вермишелью на бульоне и укропом       | ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23                                      | 25-00                   |
| 12,5/25<br>0/1 | Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.     | ккал-159, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23                                      | 38-00                   |
| 100            | Рыба тушёная в томате с овощами                          | ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3                                      | 90-00                   |
| 100            | Рыба запечённая со сметанным соусом.                     | ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6                                       | 130-00                  |
| 230            | Плов из филе птицы                                       | ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49                                    | 60-00                   |
| 180/5          | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным,    | ккал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31                                      | 40-00                   |
| 80             | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом             | ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8                                       | 55-00                   |
| 100            | Цыплята отварные.                                        | 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 тушёная 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 "Куричка 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             | Ёжики 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/<br>5   | Макаронные изделия отварные с сыром                      | ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35                                    | 45-00                   |
| 180            | Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35                                      | 30-00                   |
| 100            | Вермишель отварная с маслом сливочным.                   | ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22                                      | 20-00                   |
| 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 тушёная белокочанная.                            | ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9                                        | 35-00                   |
| 100            | Капуста брокколи запечённая                              | ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                        | 90-00                   |
| 100            | Капуста цветная запечённая                               | ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3                                        | 100-00                  |
| 100            | Картофельное пюре с маслом.                              | ккал-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                        | 40-00                   |
| 200            | Картофель по-деревенски запеченный                       | ккал-369, Белки-6, Жиры-22, 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-2, Жиры-6, Углеводы-18                                      | 30-00                   |
| 100            | Рагу из овощей с соусом.                                 | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                                       | 30-00                   |
| 100            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.          | ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23                                      | 20-00                   |
| 200            | Напиток из плодов шиповника.                             | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                                              | 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

Броничугина Е.Н.