



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"

Т.Н. Аврыскина

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

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9.	*
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
500	Итого за Завтрак	ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67	90-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	ккал-392, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-768, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-93	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.о. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 28.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Априксина

количество (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
550	Итого за Завтрак	ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74	97-00
Обед			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
280	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат,	ккал-414, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	Итого за Обед	ккал-863, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-103	133-00
Обед №2			
250	Суп молочный с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146	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

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день
 Меню дневного рациона на 28.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Авринкина

наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ассортимент свободного выбора		
Салат овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат 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
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 Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	25-00
12,5/25 Щи из свежей капусты с картофелем, 0/10/1 цыплятами, сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	38-00
80 Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-143, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
175 Цыплята тушёные в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	95-00
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	130-00
260 Жаркое по-домашнему с мясом и свежим томатом.	ккал-388, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-24	75-00
80 Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	ккал-95, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-3	68-00
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 "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 Ежик мясной 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-16, Углеводы-35	45-00
100 Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-20	20-00
180 Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	30-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	20-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-165, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100 Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100 Капуста тушеная белокочанная.	ккал-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9	35-00
100 Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-5	90-00
100 Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
200 Картофель по-деревенски запечённый	ккал-367, 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-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 Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	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

Макимова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончук Е.Н.