



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат из моркови с сахаром.	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	90-00
Обед			
200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
736	Итого за Обед	ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105	115-00
Полдник			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
310	Итого за Полдник	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76	55-00
Полдник СВО			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	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 04.09.2025

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)

Завтрак

Салат из моркови с сахаром

ккал-52, Белки-1, Углеводы-12

Запеканка из творога с рисом с соусом
 молочным сладким

ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

50 Хлеб пшеничный.

ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27

550

Итого за Завтрак

ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85

97-00

Обед

250/5/1 Борщ с капустой и картофелем со
 сметаной и укропом.

ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11

100 Шницель мясной с соусом томатным.

ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10

180 Каша гречневая вязкая с маслом и
 томатом свежим.

ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

200 Напиток из плодов шиповника.

ккал-100, Белки-1, Углеводы-24

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-830, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-118

133-00

Обед №2

250/1 Суп картофельный с вермишелью и
 укропом.

ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23

100 Филе куриное тушёное со сметанным
 соусом.

ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3

180 Картофельное пюре с маслом, огурец
 консервированный.

ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15

200 Напиток клюквенный Школьный

ккал-62, Углеводы-15

60 Хлеб пшеничный

ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33

40 Хлеб ржаной

ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

831

Итого за Обед №2

ккал-740, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-107

133-00

Полдник

130/20 Оладьи со сгущенным молоком.

ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59

200 Сок в ассортименте

ккал-136, Белки-1, Углеводы-33

350

Итого за Полдник

ккал-511, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92

60-00

Полдник СВО

130/20 Оладьи со сгущенным молоком.

ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

350

Итого за Полдник СВО

ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70

48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
 калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Комитет школьного питания"

Школа № г.о.Самара 3 день

выбора блюд (дополнительное питание) на 04.09.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания руб/б
	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	38-00
	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	50-00
	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
	ккал-234, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-21	67-00
	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	25-00
	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
	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 - кассир Брюнчук Е.Н.