



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 7 до 14 лет

Меню дневного рациона на 15.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным,	ккал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28	
50	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-22, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-771, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-85	90-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-949, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-148	115-00

Полдник

90	Пирог "Школьный".	ккал-433, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-65	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-479, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-77	50-00

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	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 15.09.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Директор ООО "КЦЦ"

Т.Н. Авдеева

ед (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
550	Итого за Завтрак	ккал-810, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-92	97-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Хлеб ржаной	ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
951	Итого за Обед	ккал-1 121, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-178	133-00
Обед №2			
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-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
826	Итого за Обед №2	ккал-898, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114	133-00
Полдник			
140	Пирог "Школьный".	ккал-673, Белки-6, Жиры-27, Углеводы-101	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-719, Белки-6, Жиры-27, Углеводы-113	60-00
Полдник СВО			
150	Плюшка "Московская".	ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 15.09.2025

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.)
Овощной салат с сельдью	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
Салат "Бодрасть"	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат "Квартет"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	60-00
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	75-00
Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
100 Салат из свеклы с черносливом.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
100 Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
100 Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
25/20/5 Сельдь солёная с луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
20/50 Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
250/1 Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
12,5/25 Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	25-00
0/1 Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-177, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22	35-00
100 Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	90-00
230 Плов из птицы	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	130-00
250/5 Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	60-00
80 Коплеты рубленые из цыплят с томатным соусом	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	40-00
100 Цыплята отварные.	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	55-00
70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
70/50 Печень тушёная в соусе	ккал-149, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
50/30/1 Буше из печени.	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
50/5 Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-6	72-00
100 Стейк "Курочка Ряба"	ккал-162, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-6	60-00
100 Шашлык из филе птицы.	ккал-224, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
90 Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
105 Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-159, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-10	60-00
165 Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
150/20/5 Макароны изделия отварные с сыром	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
100 Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100 Каша пшённая с маслом.	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100 Капуста тушёная белокачанная.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	15-00
100 Капуста брокколи запечённая	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
100 Капуста цветная запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
100 Картофельное пюре с маслом.	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
200 Картофель по-деревенски запечённый	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
100 Рис отварной	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
100 Рис отварной с овощами.	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
100 Рагу из овощей с соусом.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
200 Напиток из плодов шиповника.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
200 Сок в ассортименте	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	25-00
200 Чай с сахаром.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
200/7 Чай с лимоном и сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
200 Чай с молоком и сахаром	ккал-46, Углеводы-11	20-00
	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Аврискина Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Браунчук Е.Н.