



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 22.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Хирикина

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			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	Итого за Завтрак	ккал-505, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-65	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 "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
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	
776	Итого за Обед	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	115-00
Полдник			
100	Кекс "Домино"	ккал-483, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-59	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-523, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-68	50-00
Полдник СВО			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	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 22.09.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Завтрак</u>		
	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
	Итого за Завтрак	ккал-569, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-76	97-00
	<u>Обед</u>		
/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
	Итого за Обед	ккал-854, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-123	133-00
	<u>Обед №2</u>		
0/	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
	Филе куриное тушёное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
	Итого за Обед №2	ккал-839, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-118	133-00
	<u>Полдник</u>		
	Кекс "Домино",	ккал-625, Белки-10, Жиры-37, Углеводы-63	
	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
	Итого за Полдник	ккал-664, Белки-10, Жиры-37, Углеводы-73	60-00
	<u>Полдник СВО</u>		
	Гребешок " Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
	Итого за Полдник СВО	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 22.09.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ДП:

Т.Н.Аврискина

Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
Салат из свежих овощей 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
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	75-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	45-00
Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	45-00
Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	25-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	50-00
Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	50-00
Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	35-00
Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	38-00
Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	130-00
Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	88-00
Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	40-00
Шницель "Деликатесный" с соусом томатным.	ккал-188, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-9	50-00
Сосиска отварная.	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	40-00
Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	75-00
Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	112-00
Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	95-00
Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	60-00
Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	78-00
Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	75-00
Пельмени мясные отварные с маслом	ккал-188, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-19	62-00
Буше из печени.	ккал-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-8	72-00
Оладьи из печени с маслом сливочным	ккал-162, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-6	60-00
Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	45-00
Вермишель отварная с маслом сливочным.	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	20-00
Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	30-00
Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-25	20-00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами.	ккал-103, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	30-00
Каша пшённая с маслом.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	15-00
Капуста тушёная белокочанная.	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	35-00
Картофельное пюре с маслом.	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	40-00
Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	80-00
Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	15-00
Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	20-00
Рис отварной с овощами.	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
Рагу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	30-00
Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	90-00
Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	100-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	20-00
Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	25-00
Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	25-00
Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	10-00
Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	20-00
Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	20-00

Зав. производством

Микарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюханкина Е.Н.