



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 09.01.2025

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)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
<b>511</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-595, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-81</b>	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клецками и зеленью.	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Плов с говяжьей тушёной.	ккал-364, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-48	
200	Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b>801</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-880, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-145</b>	<b>110-17</b>
<b>Полдник</b>			
80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу",	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57</b>	<b>50-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
<b>311</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71</b>	<b>37-83</b>

Зав. производством  
 Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор  
 Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 09.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Исполнитель:

Зав. производством ООО "КШП"

Т.Н. Аврессина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
511	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-595, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-81	<b>85-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клецками и зеленью.	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Плов с говядиной тушёной.	ккал-364, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-48	
200	Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-880, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-145	<b>110-17</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	<b>50-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	<b>37-83</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 09.01.2025

Исполнено:

Исполнительный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

МБОУ

Школа № 175  
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
15	Сыр порционно,	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом,	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
561	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-657, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-92	<b>91-52</b>
<b>Обед</b>			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов с говядиной тушёной.	ккал-410, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-56	
200	Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
921	<b>Итого за Обед</b>	ккал-983, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-160	<b>128-14</b>
<b>Обед №2</b>			
250/1	Суп овощной с укропом	ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-839, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-128	<b>128-14</b>
<b>Полдник</b>			
130	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"...	ккал-559, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-75	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-605, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-86	<b>60-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Плюшка "Московская",	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	<b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 09.01.2025

Исполняющий:

Генеральный директор ООО "КШП"

*[Signature]*

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*[Signature]*

МБОУ Школа № 175  
г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
15	Сыр порционный.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
561	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-657, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-92	<b>91-52</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов с говядиной тушёной.	ккал-410, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-56	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
921	<b>Итого за Обед</b>	ккал-983, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-160	<b>128-14</b>
<b><u>Обед №2</u></b>			
250/1	Суп овощной с укропом	ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-839, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-128	<b>128-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
130	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"...	ккал-559, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-75	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-605, Белки-7, Жиры-23, Углеводы-86	<b>60-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>			
150	Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	<b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор.

Брюнчугина Е.Н.