



ООО "Комбинат школьного питания"

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

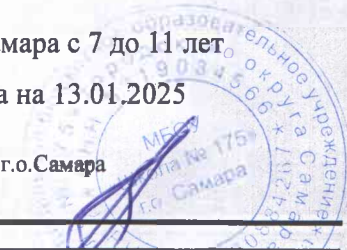
Меню дневного рациона на 13.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

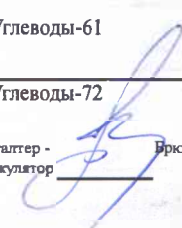
Согласовано:

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>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
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	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
506	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-488, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-68	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
12,5/20	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-117, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
0/5/1	цыпленком со сметаной и укропом.		
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом 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-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
788,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-854, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-120	<b>110-17</b>
<b>Полдник</b>			
80	Десерт "Нежность"	ккал-357, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-59	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-403, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-70	<b>50-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	<b>37-83</b>

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  калькулятор Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
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	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
506	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-488, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-68	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
12,5/20	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	ккал-117, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	
0/5/1			
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом 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-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
788,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-854, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-120	<b>110-17</b>
<b>Полдник</b>			
80	Десерт "Нежность"	ккал-357, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-59	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-403, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-70	<b>50-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	<b>37-83</b>

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 13.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП" Для

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
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	
556	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-552, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78	<b>91-52</b>
<b><u>Обед</u></b>			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
0/5/1	цыпленком, сметаной и укропом .		
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
210	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
868,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-922, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-126	<b>128-14</b>
<b><u>Обед №2</u></b>			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом .	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-847, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-120	<b>128-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
130	Десерт " Нежность "	ккал-579, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-95	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-625, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-106	<b>60-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>			
150	Гребешок " Школьный " .	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	<b>57-11</b>

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 13.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ школы г.о. Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н. Априксина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
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	
556	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-552, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78	<b>91-52</b>
<b>Обед</b>			
12,5/25	Борщ с капустой, картофелем,	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
0/5/1	цыпленком, сметаной и укропом .		
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
210	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-260, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-37	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
868,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-922, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-126	<b>128-14</b>
<b>Обед №2</b>			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом .	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	ккал-176, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-847, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-120	<b>128-14</b>
<b>Полдник</b>			
130	Десерт " Нежность "	ккал-579, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-95	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-625, Белки-6, Жиры-20, Углеводы-106	<b>60-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Гребешок " Школьный " .	ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89	<b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню дневного рациона на 13.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина



Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Ассортимент свободного выбора</b>		
100 <i>Винегрет овощной</i>	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	40-00
100 <i>Винегрет с сельдью</i>	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 <i>Салат "Бодрость"</i>	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 <i>Салат "Квартет"</i>	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100 <i>Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.</i>	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 <i>Салат из свежих огурцов с луком репчатым</i>	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 <i>Салат из свежих томатов с луком зеленым.</i>	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 <i>Салат из свеклы с сыром и чесноком.</i>	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	50-00
100 <i>Салат из свеклы с черносливом.</i>	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	50-00
100 <i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100 <i>Салат из квашеной капусты с репчатым луком</i>	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
25/20/5 <i>Сельдь солёная с луком</i>	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	35-00
20/50 <i>Яйцо вареное с икрой кабачковой</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
100 <i>Брускетта "Большая перемена"</i>	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	50-00
25/250/5/1 <i>Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.</i>	ккал-177, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-14	35-00
100 <i>Рыба запечённая со сметанным соусом.</i>	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	85-00
75 <i>Филе куриное запеченное под сырным соусом</i>	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
55 <i>Сосиска отварная.</i>	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	30-00
80 <i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-173, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-10	50-00
70/5 <i>Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	60-00
70/50 <i>Печень тушёная в соусе</i>	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	85-00
100 <i>Стейк "Курочка Ряба"</i>	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100 <i>Шашлык из филе птицы.</i>	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 <i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
165 <i>Индейка отварная с рисом и овощами</i>	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
150/20/5 <i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	35-00
100 <i>Вермишель отварная с маслом сливочным.</i>	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100 <i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</i>	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100 <i>Каша гречневая рассыпчатая с овощами.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25	30-00
100 <i>Каша пшеничная с маслом.</i>	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	10-00
100 <i>Капуста тушеная белокочанная.</i>	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100 <i>Картофельное пюре с маслом.</i>	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	30-00
200 <i>Картофель по-деревенски запеченный</i>	ккал-86, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-7	50-00
100 <i>Пюре гороховое с маслом сливочным</i>	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	10-00
100 <i>Рис отварной</i>	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100 <i>Рис отварной с овощами.</i>	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 <i>Рагу из овощей с соусом.</i>	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	15-00
100 <i>Капуста брокколи запечённая</i>	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	95-00
100 <i>Капуста цветная запечённая</i>	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
100 <i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.</i>	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	10-00
200 <i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15	20-00
200 <i>Сок в ассортименте</i>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/11 <i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	5-00
200/11/7 <i>Чай с лимоном и сахаром.</i>	ккал-46, Углеводы-11	10-00
200/11 <i>Чай с молоком и сахаром</i>	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	15-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчук Е.Н.