



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 175 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 14.01.2025

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>			
5	Масло порционное.	ккал-33, Жиры-4	
280	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный.	ккал-302, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-27	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
546	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-68	<b>91-52</b>
<b>Обед</b>			
14/250/1	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
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	
835	<b>Итого за Обед</b>	ккал-825, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-136	<b>128-14</b>
<b>Обед №2</b>			
250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
170	Макаронник с мясом.	ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
716	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-692, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-112	<b>128-14</b>
<b>Полдник</b>			
150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-546, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-76	<b>60-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77	<b>57-11</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 14.01.2025

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><u>Завтрак</u></b>		
250 Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
200/11 Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
40 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
506 <b>Итого за Завтрак</b>	ккал-473, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-59	<b>85-00</b>
<b><u>Обед</u></b>		
14/200/1 Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
100 Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150 Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
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	
755 <b>Итого за Обед</b>	ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130	<b>110-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
100 Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200 Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300 <b>Итого за Полдник</b>	ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67	<b>50-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>		
100 Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311 <b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	<b>37-86</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

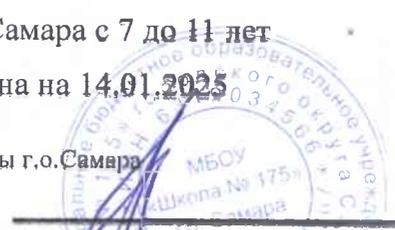
Меню дневного рациона на 14.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>		
Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
250 Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	ккал-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
506 <b>Итого за Завтрак</b>	ккал-473, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-59	<b>85-00</b>
<b><u>Обед</u></b>		
14/200/ Суп картофельный с вермишелью, 1 фрикадельками мясными и зеленью	ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
100 Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150 Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
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	
755 <b>Итого за Обед</b>	ккал-777, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-130	<b>110-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
100 Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200 Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300 <b>Итого за Полдник</b>	ккал-430, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-67	<b>50-00</b>
<b><u>Полдник СВО</u></b>		
100 Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200/11 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311 <b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	<b>37-86</b>

Зав. производством

*М*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Б*

Брюнчугина Е.Н.

Комбинат школьного питания"

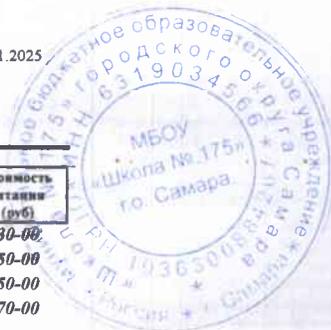
МБОУ Школа № г.о.Самара 1 день

одного выбора блюд (дополнительное питание) на 14.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

рискина



блюда	эв. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
из свежих помидоров и огурцов с лукочным соусом	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
из свежих огурцов с луком	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
из свежих помидоров с луком и чесноком	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
Салат из свеклы с сыром и чесноком	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
Салат из свеклы с черносливом	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	ккал-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-00
25/20/5 Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	40-00
20/50 Яйцо вареное с икрой кабачковой	ккал-91, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	30-00
100 Брускетта "Большая перемена"	ккал-179, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	45-00
14/25/0 Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	35-00
100 Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	85-00
100 Рыба запечённая со сметанным соусом	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6	100-00
80 Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-139, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-9	50-00
200 Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	55-00
80 Котлеты рыбные с соусом томатным	ккал-94, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	45-00
70/5 Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	65-00
70/50 Печень тушёная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	95-00
100 Стейк "Курочка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100 Шашлык из филе птицы	ккал-170, Белки-27, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 Ежики мясные с томатным соусом	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10	55-00
165 Индейка отварная с рисом и овощами	ккал-234, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-31	70-00
150/20/5 Макароны изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	40-00
100 Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	20-00
100 Каша гречневая рассыпчатая с овощами	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100 Каша пшеничная с маслом	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
100 Капуста тушёная белокачанная	ккал-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	20-00
100 Картофельное пюре с маслом	ккал-65, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	30-00
200 Картофель по-деревенски запеченный	ккал-367, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-37	50-00
100 Пюре гороховое с маслом сливочным	ккал-162, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-22	12-00
100 Рис отварной	ккал-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22	15-00
100 Рис отварной с овощами	ккал-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18	30-00
100 Рагу из овощей с соусом	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	20-00
100 Капуста брокколи запечённая	ккал-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	95-00
100 Капуста цветная запечённая	ккал-66, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-3	80-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	12-00
200 Кампот из изюма	ккал-94, Углеводы-23	20-00
200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	20-00
200/11 Чай с сахаром	ккал-45, Углеводы-11	6-00
200/11/7 Чай с лимоном и сахаром	ккал-46, Углеводы-11	12-00
200/11 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	18-00

Зав. производством

Махорова Е.Е.

Бухгалтер-  
калькулянт

Зраночкина Е.Н.