



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.01.2025

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)
Завтрак			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
100	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5	
150	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
516	Итого за Завтрак	ккал-494, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-64	85-00
Обед			
200/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-799, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-102	110-17
Полдник			
110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
310	Итого за Полдник	ккал-318, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-32	50-00
Полдник СВО			
100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	37-83

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 23.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школа г.о. Самара

Исполнительный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
100	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5	
180	Каша пшеничная с маслом сливочным.	ккал-187, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
561	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-74	91-52
Обед			
250/10/ 1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
841	Итого за Обед	ккал-897, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-118	128-14
Обед №2			
250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Филе куриное тушёное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Каша пшённая с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
830	Итого за Обед №2	ккал-971, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-148	128-14
Полдник			
140	Запеканка "Лакомка "	ккал-353, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-28	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
351	Итого за Полдник	ккал-397, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-39	60-00
Полдник СВО			
150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 23.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

«КШП»

Т.Н.Азриксина



Наименование блюда	зи. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
Винегрет с сельдью	ккал-130, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 Салат "Бодрость"	ккал-117, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5	50-00
100 Салат "Квартет"	ккал-146, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3	70-00
100 Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	ккал-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	55-00
100 Салат из свежих огурцов с луком репчатым	ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	60-00
100 Салат из свежих томатов с луком зеленым.	ккал-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	65-00
100 Салат из свеклы с сыром и чесноком.	ккал-137, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	40-00
100 Салат из свеклы с черносливом.	ккал-138, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-19	40-00
100 Салат из белокачанной капусты с морковью	ккал-86, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	15-00
100 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
250/10/1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	25-00
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	100-00
175 Цыпленок тушеный в соусе с овощами	ккал-249, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-14	90-00
80 Филе куриное тушеное с томатным соусом.	ккал-90, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2	65-00
80 Котлеты "Сочные" куриные с соусом	ккал-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	50-00
200 Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-346, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-19	65-00
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 тушеная в соусе	ккал-217, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-10	95-00
100 Стейк "Куричка Ряба"	ккал-225, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-7	92-00
100 Шашлык из филе птицы.	ккал-170, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-1	115-00
90 Ёжики мясные с томатным соусом	ккал-139, 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 тушеная белокачанная.	ккал-76, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	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 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 Разу из овощей с соусом.	ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	20-00
100 Макароны изделия отварные с маслом сливочным.	ккал-133, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23	12-00
200 Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	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

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Бронзугина Е.Н.