



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.01.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КЦИП" 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

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/ 6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11/ 3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
505,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-523, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-72	<b>85-00</b>

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
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	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-716, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-111	<b>110-17</b>

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-431, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-77	<b>50-00</b>

Полдник СВО

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 29.01.2025

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

105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/15/ 6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11/ 3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
550,5	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-594, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-72	<b>91-52</b>

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
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	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-782, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-122	<b>128-14</b>

Обед №2

250/35/ 1	Суп картофельный с пельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
856	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-758, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-118	<b>128-14</b>

Полдник

150	Плюшка "Московская" .	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-554, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94	<b>60-00</b>

Полдник СВО

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.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № г.о.Самара 3 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 29.01.2025

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискينا



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Винегрет овощной	ккал-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	30-00
100	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 зелёным.	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 белокочанной 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
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне с укропом	ккал-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10	25-00
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	100-00
75	Филе куриное запеченное под сырным соусом	ккал-111, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-1	85-00
85	Сосиска отварная с соусом.	ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	40-00
80	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-138, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8	50-00
116	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	60-00
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	Ёжик 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
100	Цыплята отварные.	ккал-244, Белки-25, Жиры-16	72-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-31	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-6, Жиры-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшённая с маслом.	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	12-00
100	Капуста тушеная белокочанная.	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	Макаронные 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

Бронругина Е.Н.