

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.о. Самара с 7 до 14 лет

Меню дневного рациона на 03.09.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Средняя стоимость питания (руб)
Завтрак		
60 Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6 Макароны изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5 Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40 Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
504,5	Итого за Завтрак ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	90-00
Обед		
200/1 Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100 Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150 Рис отварной с маслом, свежий огурец	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200 Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60 Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30 Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед ккал-750, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-113	115-00
Полдник		
100 Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200 Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	55-00
Полдник СВО		
100 Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	34-04

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.

МБОУ Школа № 10 Успех г.о. Самара с 12 и старше
 Меню дневного рациона на 03.09.2025

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

ЭН. ЦЕН. (ККАЛ), БЕЛКИ (Г), УГЛЕВОДЫ (Г),
ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)

Стоимость
питания
(руб.)

80	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2
200/20/ 5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
555	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82
		97-00

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-806, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-123	133-00

250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
280	Бигус с колбасой.	ккал-288, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-19
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
826	Итого за Обед №2	ккал-747, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-103

		Полдник	
150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77	60-00
	Полдник СВО		

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	51-39

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.