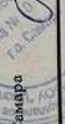


Утверждаю: 
 Генеральный директор 
 МБОУ Школа № 10 Уссурийск г.Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 08.10.2025
 Составлено: 
 Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (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	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
503	Итого за Завтрак	ккал-540, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73	90-00
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	
165	Каша гречневая вязкая с маслом и соусом свежим порционно.	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
756	Итого за Обед	ккал-723, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-108	115-00
Полдник			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
300	Итого за Полдник	ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81	50-00
Полдник СВО			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	34-04

Заг. производством  Макарова Е.Е.
 Бухгалтер-калькулятор  Бронхуткина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 08.10.2025
Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждено:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Выпуск (г)

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

105 Омлет натуральный с маслом сливочным.
180/20/6 Макароны изделия отварные с сыром.
200/7 Чай с яблоками и сахаром
35 Хлеб пшеничный ..

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41
ккал-48, Углеводы-12
ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19
ккал-626, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-74

97-00

Итого за Завтрак

Обед

250/1 Суп из свежей капусты с картофелем и зеленью.
100 Биточки "Школьные" с соусом томатным
180 Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.
200 Напиток из плодов шиповника.
60 Хлеб пшеничный
30 Хлеб ржаной.

ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10
ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21
ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
ккал-67, Белки-2, Углеводы-14
ккал-740, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-110

133-00

Итого за Обед

Обед №2

250/35/1 Суп картофельный с пельменями мясными и укропом
50/50 Рыба тушеная в томате с овощами.
180 Картофельное пюре с маслом.
200 Компот из сухофруктов.
60 Хлеб пшеничный
30 Хлеб ржаной.

ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23
ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3
ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
ккал-79, Углеводы-20
ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

133-00

Итого за Обед №2

Полдник

150 Плюшка "Московская".
200 Какао напиток с молоком.

ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

60-00

Итого за Полдник

Полдник СВО

150 Плюшка "Московская".
200 Чай с сахаром.

ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54
ккал-45, Углеводы-11

51-39

Итого за Полдник СВО

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.