



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 09.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

|           |                                 |                                                                                |                               |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Выход (г) | Наименование блюда<br>г. Самара | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|         |                                    |                                          |       |
|---------|------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5       | Масло порционно.                   | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 105     | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3   |       |
| 150     | Картофельное пюре с маслом         | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20   |       |
| 200/3,5 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40      | Хлеб пшеничный.                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 503,5   | Итого за Завтрак                   | ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 90-00 |

Обед

|       |                                                  |                                           |        |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с клецками и зеленью.           | ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Котлеты рыбные с соусом томатным..               | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150   | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30    |        |
| 200   | Напиток из апельсинов.                           | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 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-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120 | 115-00 |

Полдник

|     |                    |                                         |       |
|-----|--------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33          |       |
| 300 | Итого за Полдник   | ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка"   | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68 | 34-04 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

09.12.25



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 09.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|         |                                    |                                          |       |
|---------|------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 7,5     | Масло порционно .                  | ккал-50, Жиры-5                          |       |
| 105     | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3   |       |
| 180     | Картофельное пюре с маслом.        | ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24   |       |
| 200/3,5 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 60      | Хлеб пшеничный                     | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33   |       |
| 556     | Итого за Завтрак                   | ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71 | 97-00 |

Обед

|       |                                                                |                                           |        |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с клёцками и<br>зеленью укропа                | ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23    |        |
| 100   | Котлеты рыбные с соусом томатным..                             | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 180   | Рис отварной с маслом сливочным,<br>кукуруза консервированная. | ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34    |        |
| 200   | Напиток из апельсинов.                                         | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 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-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134 | 133-00 |

Обед №2

|       |                                                 |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |        |
| 100   | Печень по-строгановски с соусом.                | ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8    |        |
| 180   | Каша перловая рассыпчатая с маслом<br>сливочным | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46    |        |
| 200   | Компот из сухофруктов.                          | ккал-79, Углеводы-20                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                  | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной .                                   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 821   | Итого за Обед №2                                | ккал-860, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-139 | 133-00 |

Полдник

|     |                     |                                          |       |
|-----|---------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Булочка "Плетёнка". | ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46 |       |
| 200 | Сок в ассортименте  | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33           |       |
| 350 | Итого за Полдник    | ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                          |       |
|-----|----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Булочка "Плетёнка".  | ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57 | 51-39 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.