



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 11.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Е.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			
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
60	Яблоки свежие	ккал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74	90-00
Обед			
10/200/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
153	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
754	Итого за Обед	ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120	115-00
Полдник			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64	50-00
Полдник СВО			
100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69	34-04

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.

11.12.25

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 "Успех" г.о.Самара с 12 лет и старше
Меню дневного рациона на 11.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак		
200 Запеканка из творога с рисом с соусом	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200 молочным сладким	ккал-45, Углеводы-11	
200 Чай с сахаром.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
50 Хлеб пшеничный.	ккал-44, Углеводы-10	
100 Яблоки свежие		
550 Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84	97-00
Обед		
10/250/ Суп картофельный с пшеном с рыбой и	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
1 укропом		
100 "Гнездышки" куриные с соусом	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
томатным..		
183 Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
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	
844 Итого за Обед	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136	133-00
Обед №2		
250/1 Рассольник Ленинградский с зеленью	ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
укропа		
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 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	
826 Итого за Обед №2	ккал-766, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-113	133-00
Полдник		
150 Витушка с изюмом.	ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82	
200 Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350 Итого за Полдник	ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92	60-00
Полдник СВО		
150 Розжок с повидлом.	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87	
200 Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350 Итого за Полдник СВО	ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98	51-39

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.