



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 10 "Успех" г.о.Самара для возрастной  
категории с 12 лет и старше  
Меню дневного рациона на 13.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н.Аврискина

| Выход (г)      | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> |                                                           |                                                                                |                               |
| 200            | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35                                       |                               |
| 200            | Чай с сахаром.                                            | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 50             | Хлеб пшеничный.                                           | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27                                         |                               |
| 100            | Яблоки свежие                                             | ккал-44, Углеводы-10                                                           |                               |
| 550            | Итого за Завтрак                                          | ккал-620, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-84                                       | 97-00                         |
| <u>Обед</u>    |                                                           |                                                                                |                               |
| 10/250/<br>1   | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>укропом            | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20                                         |                               |
| 100            | "Гнездышки" куриные с соусом<br>томатным..                | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7                                         |                               |
| 183            | Пюре гороховое, 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                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 10 "Успех" г.о.Самара  
категории с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 13.

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврисккина

| Выход (г)      | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углевод. (г), витамины (мг), микроэлементы |
|----------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> |                                                        |                                                                        |
| 200            | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углевод.                                  |
| 200            | Чай с сахаром.                                         | ккал-45, Углеводы-11                                                   |
| 40             | Хлеб пшеничный.                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-2                                  |
| 60             | Яблоки свежие                                          | ккал-27, Углеводы-6                                                    |
| 500            | Итого за Завтрак                                       | ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углевод.                                  |
| <u>Обед</u>    |                                                        |                                                                        |
| 10/200/ 1      | Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью            | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-1                                  |
| 100            | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..                | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-                                  |
| 153            | Пюре гороховое, лук зелёный                            | ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-                                  |
| 200            | Напиток из апельсинов.                                 | ккал-67, Углеводы-17                                                   |
| 60             | Хлеб пшеничный                                         | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3                                  |
| 30             | Хлеб ржаной .                                          | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                          |
| 754            | Итого за Обед                                          | ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углевод.                                  |
| <u>Полдник</u> |                                                        |                                                                        |
| 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, Углевод.                                    |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

