



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка) .	ккал-27, Углеводы-6	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70	<b>80-00</b>

Обед

10/200/1	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	<b>Итого за Обед</b>	ккал-689, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-108	<b>105-00</b>

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	<b>45-00</b>

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/3/5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
314,5	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-379, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70	<b>35-86</b>

Зав. производством

Микрова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 14.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор



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	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка) .	ккал-27, Углеводы-6	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-542, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-70	<b>80-00</b>

Обед

10/200/1	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	<b>Итого за Обед</b>	ккал-689, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-108	<b>105-00</b>

Полдник

100	Витрушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	<b>45-00</b>

Полдник СВО

100	Ражок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/3	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
314,5	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-379, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70	<b>35-86</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брончугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 14.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

Составлено:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белки (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Сбалансированность рациона
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80	<b>81-00</b>

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей.	ккал-164, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-18	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-740, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-115	<b>110-00</b>

Обед №2

250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-891, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-143	<b>110-00</b>

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Груша свежая (нарезка).	ккал-23, Углеводы-5	
364,5	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-402, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-75	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Бронченко Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 14.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «КШП»

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эл. 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	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
551	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-590, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-80	<b>85-00</b>

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей.	ккал-164, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-18	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-740, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-115	<b>110-00</b>

Обед №2

250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-891, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-143	<b>110-00</b>

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
50	Груша свежая (нарезка).	ккал-23, Углеводы-5	
364,5	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-402, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-75	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макаров Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брижанина Е.Н.



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 7 г.о. Самара 2 день

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 14.01.2024

Утверждено:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Азаркина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 7 г.о. Самара

С.А. Меркулов



Выход (г)	Наименование блюда	ин. цен. (кварт), белки (г), углеводы (г), животные (кг), консервированные (кг)	Стоимость, руб/диск (руб)
100	Винегрет овощной	кварт-124, Белки-1, Жир-10, Углеводы-7	30-00
100	Винегрет с сельдью	кварт-130, Белки-5, Жир-10, Углеводы-5	45-00
100	Зелёный горошек порционно	кварт-35, Белки-3, Углеводы-7	30-00
100	Кукуруза консервированная порционно	кварт-37, Белки-2, Углеводы-11	40-00
100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	кварт-70, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	55-00
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	кварт-73, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	55-00
100	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	кварт-74, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	65-00
100	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	кварт-83, Белки-2, Жир-5, Углеводы-8	35-00
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	кварт-137, Белки-5, Жир-9, Углеводы-8	40-00
100	Салат из свеклы с черносливом	кварт-138, Белки-2, Жир-6, Углеводы-19	40-00
25/20/5	Сельдь солёная с луком	кварт-89, Белки-5, Жир-7, Углеводы-2	35-00
100	Марковские палочки "Не грусти - пахрусти!"	кварт-52, Белки-1, Углеводы-12	20-00
100	Бруснетта "Большая перемена"	кварт-179, Белки-7, Жир-6, Углеводы-24	45-00
100	Салат "Квартет"	кварт-148, Белки-9, Жир-11, Углеводы-3	70-00
100	Салат "Бобровость"	кварт-117, Белки-2, Жир-10, Углеводы-5	50-00
20/30	Яйцо вареное с икрой кабачковой	кварт-91, Белки-3, Жир-7, Углеводы-4	30-00
10/25/0	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	кварт-131, Белки-3, Жир-4, Углеводы-20	25-00
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	кварт-139, Белки-12, Жир-9, Углеводы-3	90-00
175	Цыпленок тушеный в соусе с овощами	кварт-249, Белки-19, Жир-13, Углеводы-14	90-00
80	Филе куриное тушеное с томатным соусом	кварт-80, Белки-14, Жир-3, Углеводы-2	60-00
70/5	Зразы из говядины с луком и яйцом с маслом сливочным	кварт-189, Белки-8, Жир-13, Углеводы-10	60-00
70/30	Печень тушеная в соусе	кварт-217, Белки-20, Жир-11, Углеводы-10	85-00
90	Ежик мясной с томатным соусом	кварт-159, Белки-6, Жир-11, Углеводы-10	55-00
80	"Медальон" мясной с соусом томатным	кварт-116, Белки-7, Жир-6, Углеводы-9	45-00
130	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким	кварт-234, Белки-14, Жир-11, Углеводы-21	50-00
100	Стейк "Курочка Рыба"	кварт-225, Белки-21, Жир-13, Углеводы-7	92-00
100	Шашлык из филе птицы	кварт-170, Белки-27, Жир-6, Углеводы-1	115-00
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	кварт-271, Белки-11, Жир-10, Углеводы-35	35-00
100	Вермишель отварная с маслом сливочным	кварт-127, Белки-4, Жир-3, Углеводы-22	10-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	кварт-162, Белки-6, Жир-4, Углеводы-26	20-00
100	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	кварт-163, Белки-5, Жир-5, Углеводы-25	30-00
100	Каша пшеничная с маслом	кварт-153, Белки-4, Жир-4, Углеводы-25	10-00
100	Капуста тушеная белокачанная	кварт-76, Белки-2, Жир-3, Углеводы-9	20-00
100	Картофельное пюре с маслом	кварт-65, Белки-2, Жир-3, Углеводы-7	20-00
200	Картофель по-деревенски запеченный	кварт-367, Белки-6, Жир-22, Углеводы-37	40-00
100	Пюре гороховое с маслом сливочным	кварт-162, Белки-11, Жир-3, Углеводы-22	10-00
100	Рис отварной	кварт-130, Белки-2, Жир-4, Углеводы-22	15-00
100	Рис отварной с овощами	кварт-133, Белки-2, Жир-4, Углеводы-18	30-00
100	Рагу из овощей с соусом	кварт-134, Белки-4, Жир-4, Углеводы-10	15-00
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	кварт-234, Белки-11, Жир-10, Углеводы-35	10-00
100/10	Блинчики со свиным салоком	кварт-28, Белки-6, Жир-7, Углеводы-3	35-00
100/10	Блинчики со сливочным маслом	кварт-28, Белки-6, Жир-7, Углеводы-3	35-00
100/10	Блинчики со сметаной	кварт-28, Белки-6, Жир-7, Углеводы-3	35-00
200	Напиток из апельсина	кварт-67, Углеводы-17	20-00
200	Сок в ассортименте	кварт-136, Белки-1, Жир-3, Углеводы-3	20-00
200/11	Чай с сахаром	кварт-47, Углеводы-11	5-00
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром	кварт-46, Углеводы-11	10-00
200/11	Чай с малиной и сахаром	кварт-74, Белки-2, Жир-2, Углеводы-13	12-00

За подписью

Мажоров Е.Е.

Бухгалтер

Борочкина Е.И.