

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 10 "Успех" г.о. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 17.12.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о. Самара

И.А.Вирский

Стоимость
питания
(руб)

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

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак
с маслом

ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2

отварные с сыром.

ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47

имомом

ккал-46, Углеводы-11
ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22

97-00

Итого за Завтрак

ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82

Обед

с горохом и зеленью.

ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18
ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3

тушеная с овощами

ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33

слом, огурец

ккал-79, Углеводы-20

ктов.

ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124

133-00

Итого за Обед

Обед №2

градский с зеленью

ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15

с соусом томатным

ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3

слом, лук зелёный.

ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40

ккал-94, Углеводы-23

ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

Итого за Обед №2

ккал-893, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-129

133-00

Полдник

ый".

ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61

инов.

ккал-67, Углеводы-17

Итого за Полдник

ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77

60-00

Полдник СВО

ый".

ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61

ккал-45, Углеводы-11

Итого за Полдник СВО

ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72

51-39

Зав. производством

Макарова 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 17.12.2025

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			
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	
200/5,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	90-00
Обед			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
741	Итого за Обед	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115	115-00
Полдник			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	50-00
Полдник СВО			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72	34-04

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

17.12.25