



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 18.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КНП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

| Выход (г)             | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                 |                                                                             |                         |
| 100                   | Биточки "Школьные" с соусом томатным.           | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9                                      |                         |
| 150                   | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.       | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 200                   | Чай со смородиной                               | ккал-39, Углеводы-10                                                        |                         |
| 50                    | Хлеб пшеничный.                                 | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27                                      |                         |
| 500                   | Итого за Завтрак                                | ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67                                    | 90-00                   |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                 |                                                                             |                         |
| 200/1                 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью     | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                        |                         |
| 250                   | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком. | ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24                                     |                         |
| 200                   | Напиток клюквенный Школьный                     | ккал-62, Углеводы-15                                                        |                         |
| 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-765, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-92                                    | 115-00                  |
| <b><u>Полдник</u></b> |                                                 |                                                                             |                         |
| 100                   | Ватрушка с творогом.                            | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46                                     |                         |
| 200                   | Напиток из вишни.                               | ккал-73, Углеводы-17                                                        |                         |
| 300                   | Итого за Полдник                                | ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63                                     | 50-00                   |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 "Успех" г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 18.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

представляю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

|     |                                           |                                          |       |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным.     | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9   |       |
| 200 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27   |       |
| 200 | Чай со смородиной                         | ккал-39, Углеводы-10                     |       |
| 50  | Хлеб пшеничный.                           | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27   |       |
| 550 | Итого за Завтрак                          | ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74 | 97-00 |

Обед

|       |                                                |                                           |        |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.   | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8      |        |
| 280   | Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком | ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27   |        |
| 200   | Напиток клюквенный Школьный                    | ккал-62, Углеводы-15                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 60    | Ржаной хлеб                                    | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20    |        |
| 851   | Итого за Обед                                  | ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104 | 133-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.