

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 21.10.2025

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.Н. Аврискина

Наименование блюда

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

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

55,5	Масло порционное.	ккал-50, Жиры-5	
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	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
559,5	Итого за Завтрак	ккал-581, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-71	97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
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	
831	Итого за Обед	ккал-819, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-134	133-00

Обед №2

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Печень по-строгановски с соусом.	ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед №2	ккал-875, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-142	133-00

Полдник

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
350	Итого за Полдник	ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79	60-00

Полдник СВО

150	Булочка "Плетёнка".	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-461, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-57	51-39

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 21.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	э.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
105	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
507	Итого за Завтрак	ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с клецками и зеленью.	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсина.	ккал-67, Углеводы-17	
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-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120	115-00

Полдник

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90	50-00

Полдник СВО

100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	34-04

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюхчугина Е.Н.

Генеральный директор