



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 10 Урех г.о. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 25.09.2025

Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Цена	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	------	-------------------------

Завтрак

200	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	ккал-11, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46		
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27		
100	Яблоко свежее (парезка)	ккал-44, Углеводы-10		
550	Итого за Завтрак	ккал-651, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-94	45-12	97-00

Обед

10/250/	Суп картофельный с мясом с рубой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20		
100	"Грибчатка" куриные с соусом томатным.	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7		
180	Пюре гороховое с томатом свежим	ккал-250, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-35		
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		
841	Итого за Обед	ккал-894, Белки-47, Жиры-21, Углеводы-130	49-82	133-00

Обед №2

250	Суп мясной с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20		
100	Филе куриное тушеное со сметанным соусом.	ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3		
180	Картофель отварной.	ккал-126, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27		
200	Напиток из ягодной шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33		
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14		
820	Итого за Обед №2	ккал-788, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-120	57-11	133-00

Полдник

150	Винегрет с яблоком.	ккал-47,5, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-82		
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10		
350	Итого за Полдник	ккал-515, Белки-12, Жиры-1, Углеводы-92	8-49	60-00

Полдник СВО

150	Резек с повидлом.	ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87		
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
350	Итого за Полдник СВО	ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98	7-07	57-11

Специальный директор

Алексей Владимирович

Маслова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Бронютова Е.Н.





ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 10 Устех г.о. Самара с 7 до 11 лет 10 день
Меню дневного рациона на 25.09.2025

Утверждено
Генеральный директор ООО КШП

Н.А.Алексеева

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Выход (г)	Материальные затраты	зн. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	----------------------	---	-------------------------

Завтрак

200	Замески из творога с морковью с соусом молочным сладким	квал-111, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	квал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	квал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
60	Яблоко свежее (нарезка).	квал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	квал-603, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-84	90-00

Обед

10/2000	Суп картофельный с мясом с рыбой с зеленью	квал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Пюре картофельное" куриное с соусом томатным.	квал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
160	Пюре гороховое с томатом свежим.	квал-217, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	квал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	квал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	квал-67, Белки-2, Углеводы-14	
761	Итого за Обед	квал-817, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-117	115-00

Полдник

100	Вареники с изюмом.	квал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-35	
200	Чай со смородиной	квал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	квал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-54	50-00

Полдник СВО

100	Ромашка с повидлом	квал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Чай с сахаром.	квал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	квал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69	34-04

За подписью

М.П.

Максимова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор
Борисовичева Е.Н.