



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Книпп"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|       |                                                          |                                          |       |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционн.                                          | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 10    | Сыр порционн                                             | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 250/5 | Каша геркулесовая вязкая молочная с<br>маслом сливочным. | ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46 |       |
| 200   | Какао напиток с молоком.                                 | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |       |
| 50    | Яблоко свежее (нарезка) ..                               | ккал-22, Углеводы-5                      |       |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16    |       |
| 550   | Итого за Завтрак                                         | ккал-630, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-88 | 97-00 |

Обед

|       |                                                       |                                            |        |
|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
| 100   | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью           | ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9       |        |
| 250/1 | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне и укропом | ккал-185, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23     |        |
| 280   | Плов из птицы.                                        | ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62   |        |
| 200   | Напиток из плодов шиповника.                          | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24             |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                        | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33     |        |
| 60    | Хлеб ржаной                                           | ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28     |        |
| 951   | Итого за Обед                                         | ккал-1162, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-178 | 133-00 |

Обед №2

|         |                                                        |                                           |        |
|---------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и укропом. | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11    |        |
| 100     | Мясо тушёное с соусом.                                 | ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3    |        |
| 180     | Макароны отварные с маслом и икрой<br>кабачковой       | ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36    |        |
| 200     | Напиток из апельсинов.                                 | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                         | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                           | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 826     | Итого за Обед №2                                       | ккал-898, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114 | 133-00 |

Полдник

|        |                         |                                         |       |
|--------|-------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 140    | Пирог "Школьный".       | ккал-573, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-74 |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11                    |       |
| 350    | Итого за Полдник        | ккал-619, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-86 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                          |       |
|-----|----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Плюшка "Московская". | ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65 | 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 29.09.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

Завтрак

|       |                                                          |                                          |       |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                                         | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 10    | Сыр порционно                                            | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 200/5 | Каша геркулесовая вязкая молочная с<br>маслом сливочным. | ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37   |       |
| 200   | Какао напиток с молоком.                                 | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |       |
| 50    | Яблоко свежее (нарезка)..                                | ккал-22, Углеводы-5                      |       |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                         | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16    |       |
| 500   | Итого за Завтрак                                         | ккал-573, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-79 | 90-00 |

Обед

|       |                                                         |                                           |        |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 60    | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью             | ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5      |        |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне и укропом.. | ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18    |        |
| 250   | Плов из птицы..                                         | ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54  |        |
| 200   | Напиток из плодов 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             |        |
| 801   | Итого за Обед                                           | ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148 | 115-00 |

Полдник

|        |                         |                                         |       |
|--------|-------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 90     | Пирог "Школьный" .      | ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64 |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11                    |       |
| 300    | Итого за Полдник        | ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Плюшка "Московская"  | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | 34-04 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.