



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 30.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

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	Салат из моркови с сахаром.	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
500	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	90-00

Обед

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
736	Итого за Обед	ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105	115-00

Полдник

100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
310	Итого за Полдник	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76	50-00

Полдник СВО

100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	34-04

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Завтрак

(мг)

(руб)

моркови с сахаром
из творога с рисом с соусом
ым сладким
с сахаром.

ккал-52, Белки-1, Углеводы-12
ккал-380, Белки-22, Жиры-17,
Углеводы-35
ккал-45, Углеводы-11
ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 10 Успех г. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 30.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



Т.Н. Давыдова

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

Завтрак

100 Салат из моркови с сахаром

ккал-52, Белки-1, Углеводы-12

200 Запеканка из творога с рисом с соусом
молочным сладким

ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

50 Хлеб пшеничный.

ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27

550 Итого за Завтрак

ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85

97-00

Обед

250/5/1 Борщ с капустой и картофелем со
сметаной и укропом.

ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11

100 Шницель мясной с соусом томатным.

ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10

180 Каша гречневая вязкая с маслом и
томатом свежим.

ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

200 Напиток из плодов шиповника.

ккал-100, Белки-1, Углеводы-24

60 Хлеб пшеничный

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

40 Хлеб ржаной

ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

836 Итого за Обед

ккал-830, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-118

133-00

Обед №2

250/1 Суп картофельный с пшеном и укропом.

ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20

100 Филе куриное тушёное со сметанным
соусом.

ккал-169, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3

180 Макароны изделия отварные с маслом
сливочным

ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39

200 Напиток клюквенный Школьный

ккал-62, Углеводы-15

60 Хлеб пшеничный

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

40 Хлеб ржаной

ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

831 Итого за Обед №2

ккал-836, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-129

133-00

Полдник

130/20 Оладьи со сгущенным молоком.

ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59

200 Сок в ассортименте

ккал-136, Белки-1, Углеводы-33

350 Итого за Полдник

ккал-511, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92

60-00

Полдник СВО

130/20 Оладьи со сгущенным молоком.

ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

350 Итого за Полдник СВО

ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70

51-39

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.