



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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			
7,5	Масло порционно .	ккал-50, Жиры-5	
250	Плов из птицы, огурцы консервированные	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
501	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-81	
Обед			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
250	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
796	Итого за Обед	ккал-869, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-102	
Полдник			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-331, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-71	
Итого за день		ккал-1 820, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-254	296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 22.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 48 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
7,5	Масло порционно .	ккал-50, Жиры-5	
250	Плов из птицы, огурцы консервированные	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
501	Итого за Завтрак	ккал-620, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-81	
Обед			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
250	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
796	Итого за Обед	ккал-869, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-102	
Итого за день		ккал-1 489, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-184	244-58

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 23.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	ккал-234, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
500	Итого за Завтрак	ккал-484, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61	
Обед			
10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
801	Итого за Обед	ккал-865, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-117	
Полдник			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
300	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-78	
Итого за день		ккал-1 874, Белки-64, Жиры-66, Углеводы-256	296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 23.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	ккал-234, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
500	Итого за Завтрак	ккал-484, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61	

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
801	Итого за Обед	ккал-865, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-117	

Итого за день ккал-1 349, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-178 244-58

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.