



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

60	Омлет натуральный .	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73	85-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из сухофруктов.	ккал-53, Углеводы-13	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	Итого за Обед	ккал-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104	114-91

Полдник

50	Гребешок школьный	ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50,	Яблоко свежее ..	ккал-22, Углеводы-5	
300	Итого за Полдник	ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

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	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
502	Итого за Завтрак	ккал-471, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-67	85-00
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-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника..	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
731	Итого за Обед	ккал-789, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-89	114-91
Полдник			
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	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.