



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 01.10.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой, с маслом	ккал-368, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
70	Хлеб пшеничный..	ккал-227, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
550	Итого за Завтрак	ккал-710, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-101	95-46

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-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
180	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника..	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-896, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-110	133-65

Полдник

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	ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 02.10.2026

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным.	ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11	
200	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	Итого за Завтрак	ккал-476, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-60	95-46
<u>Обед</u>			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
100	Сосиска отварная с соусом	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
856	Итого за Обед	ккал-976, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-143	133-65
<u>Полдник</u>			
150	Пудинг из творога с повидлом (запечённый).	ккал-387, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-57	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-431, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-68	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 48 г.о.Самара для возрастной категории с
12 лет и старше

Меню дневного рациона на 05.10.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
550	Итого за Завтрак	ккал-651, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-89	95-46
<u>Обед</u>			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-868, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-120	133-65
<u>Полдник</u>			
140	Десерт "Нежность"..	ккал-638, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-74	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
350	Итого за Полдник	ккал-687, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-86	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведеева О.А.