

ООО "Комбинат школьного питания"

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

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|       |                                                    |                                          |              |
|-------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 10    | Масло порционно                                    | ккал-66, Жиры-7                          |              |
| 250/5 | Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой, с маслом. | ккал-335, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54  |              |
| 200/7 | Чай с яблоками и сахаром                           | ккал-48, Углеводы-12                     |              |
| 30    | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15    |              |
| 502   | <b>Итого за Завтрак</b>                            | ккал-546, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-81 | <b>85-00</b> |

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     | <b>Итого за Обед</b>                               | ккал-789, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-89 | <b>114-91</b> |

Полдник

|        |                              |                                        |              |
|--------|------------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 100/10 | Оладьи со сгущённым молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43 |              |
| 200    | Чай с сахаром.               | ккал-45, Углеводы-11                   |              |
| 310    | <b>Итого за Полдник</b>      | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | <b>39-46</b> |

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 02.10.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

|     |                                                                |                                          |       |
|-----|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 100 | Котлеты рубленные из цыплят с соусом томатным.                 | ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11  |       |
| 150 | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13   |       |
| 200 | Чай со смородиной                                              | ккал-39, Углеводы-10                     |       |
| 60  | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29   |       |
| 510 | Итого за Завтрак                                               | ккал-471, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-63 | 85-00 |

Обед

|         |                                                 |                                           |        |
|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью. | ккал-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16    |        |
| 100     | Сосиска отварная с соусом                       | ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3    |        |
| 150     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33    |        |
| 200     | Напиток из лимонов.                             | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 40      | Хлеб пшеничный.                                 | ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20    |        |
| 30      | Хлеб ржаной .                                   | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |        |
| 726     | Итого за Обед                                   | ккал-757, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-109 | 114-91 |

Полдник

|     |                                           |                                         |       |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Пудинг из творога с повидлом (запечённый) | ккал-257, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                            | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник                          | ккал-302, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-43 | 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 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) |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                        |                                                                             |                         |
| 10                    | Сыр порционно                                          | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                                                    |                         |
| 40                    | Яйцо вареное                                           | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                    |                         |
| 200/5                 | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом                | ккал-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43                                      |                         |
| 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                                      |                         |
| 500                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-591, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78                                    | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                        |                                                                             |                         |
| 200/5/1               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом     | ккал-91, Белки-1, 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                                      |                         |
| 30                    | Хлеб ржаной .                                          | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 776                   | <b>Итого за Обед</b>                                   | ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114                                   | <b>114-91</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b> |                                                        |                                                                             |                         |
| 90                    | Десерт "Нежность"..                                    | ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48                                    |                         |
| 200/10                | Чай с яблоками и сахаром .                             | ккал-49, Углеводы-12                                                        |                         |
| 300                   | <b>Итого за Полдник</b>                                | ккал-459, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-60                                    | <b>39-46</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Заведеева О.А.