



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.10.2026

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

Завтрак

|     |                                           |                                          |       |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным.     | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9   |       |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |       |
| 200 | Чай со смородиной                         | ккал-39, Углеводы-10                     |       |
| 50  | Хлеб пшеничный.                           | ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25   |       |
| 500 | Итого за Завтрак                          | ккал-504, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-64 | 85-00 |

Обед

|       |                                              |                                          |        |
|-------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью  | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6     |        |
| 250   | Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек | ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24  |        |
| 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    |        |
| 741   | Итого за Обед                                | ккал-802, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-88 | 114-91 |

Полдник

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник     | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 | 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 14.10.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(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 15.10.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                    |                                                                                |                               |
| 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-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 30             | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 502            | <b>Итого за Завтрак</b>                            | ккал-469, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-67                                       | <b>85-00</b>                  |
| <b>Обед</b>    |                                                    |                                                                                |                               |
| 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>                 |
| <b>Полдник</b> |                                                    |                                                                                |                               |
| 100/10         | Оладьи со сгущённым молоком.                       | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43                                         |                               |
| 200            | Чай с сахаром.                                     | ккал-42, Углеводы-10                                                           |                               |
| 310            | <b>Итого за Полдник</b>                            | ккал-326, 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 16.10.2026

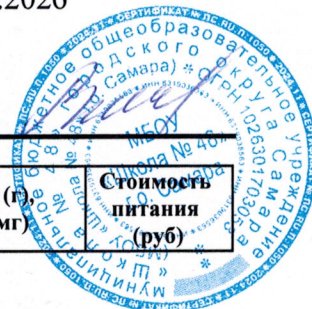
Утверждаю:

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) |
|----------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                |                                                                                |                               |
| 100            | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.                  | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9                                          |                               |
| 150            | Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                         |                               |
| 200            | Чай со смородиной                                              | ккал-37, Углеводы-9                                                            |                               |
| 60             | Хлеб пшеничный                                                 | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29                                         |                               |
| 510            | <b>Итого за Завтрак</b>                                        | ккал-472, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-60                                       | <b>85-00</b>                  |
| <b>Обед</b>    |                                                                |                                                                                |                               |
| 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            | <b>Итого за Обед</b>                                           | ккал-757, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-109                                      | <b>114-91</b>                 |
| <b>Полдник</b> |                                                                |                                                                                |                               |
| 100            | Пудинг из творога с повидлом (запечённый)                      | ккал-257, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32                                        |                               |
| 200            | Чай с сахаром.                                                 | ккал-42, Углеводы-10                                                           |                               |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>                                        | ккал-299, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-43                                        | <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 19.10.2026

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) |
|----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</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 тыквой, маслом        | ккал-274, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-43                                      |                         |
| 200            | Чай с молоком и сахаром                                | ккал-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 45             | Хлеб пшеничный                                         | ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22                                      |                         |
| 500            | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-588, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78                                    | <b>85-00</b>            |
| <b>Обед</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>Полдник</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.