



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.09.2026

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			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-598, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-82	85-00
Обед			
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
250	Плов с мясом, огурец свежий	ккал-413, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-47	
200	Напиток из плодов шиповника..	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
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-877, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-126	114-91
Полдник			
90	Пирог "Школьный".	ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75	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 29.09.2026

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)
<u>Завтрак</u>			
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
<u>Обед</u>			
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
<u>Полдник</u>			
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 30.09.2026

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>			
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
<u>Обед</u>			
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
<u>Полдник</u>			
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.