



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 49 г.Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 10.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.И. 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>(руб) |
|--------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                               |                                                                                |                    |
| 60                 | Омлет натуральный.                                            | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1                                           |                    |
| 180/15/6           | Макаронные изделия отварные с сыром,<br>маслом сливочным      | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41                                        |                    |
| 200/7              | Чай с яблоками и сахаром                                      | ккал-48, Углеводы-12                                                           |                    |
| 35                 | Хлеб пшеничный ..                                             | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19                                         |                    |
| 503                | <b>Итого за Завтрак</b>                                       | ккал-540, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73                                       | <b>90-00</b>       |
| <b>Обед</b>        |                                                               |                                                                                |                    |
| 200/1              | Щи из свежей капусты с картофелем и<br>зеленью                | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                           |                    |
| 100                | Биточки "Школьные" с соусом<br>томатным                       | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10                                        |                    |
| 165                | Каша гречневая вязкая с маслом и<br>огурцом свежим порционно. | ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21                                         |                    |
| 200                | Напиток из плодов шиповника.                                  | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                                                 |                    |
| 60                 | Хлеб пшеничный                                                | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                         |                    |
| 30                 | Хлеб ржаной.                                                  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                    |
| 756                | <b>Итого за Обед</b>                                          | ккал-723, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-108                                      | <b>115-00</b>      |
| <b>Полдник</b>     |                                                               |                                                                                |                    |
| 100                | Плюшка "Московская"                                           | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                        |                    |
| 200                | Какао напиток с молоком.                                      | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                         |                    |
| 300                | <b>Итого за Полдник</b>                                       | ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81                                       | <b>55-00</b>       |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                               |                                                                                |                    |
| 100                | Плюшка "Московская"                                           | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                        |                    |
| 200                | Чай с сахаром.                                                | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                    |
| 300                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                                   | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71                                        | <b>37-83</b>       |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.о. .Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 10.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Анрискина

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

Завтрак

|          |                                       |                                          |       |
|----------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 105      | Омлет натуральный с маслом сливочным. | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2  |       |
| 180/20/6 | Макаронные изделия отварные с сыром.  | ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41 |       |
| 200/7    | Чай с яблоками и сахаром              | ккал-48, Углеводы-12                     |       |
| 35       | Хлеб пшеничный ..                     | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |       |
| 553      | Итого за Завтрак                      | ккал-626, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-74 | 97-00 |

Обед

|       |                                                            |                                           |        |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.               | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8      |        |
| 100   | Биточки "Школьные" с соусом томатным                       | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10   |        |
| 180   | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно. | ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21    |        |
| 200   | Напиток из плодов шиповника.                               | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                             | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной.                                               | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 821   | Итого за Обед                                              | ккал-740, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-110 | 133-00 |

Полдник

|     |                          |                                          |       |
|-----|--------------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Плюшка "Московская".     | ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54 |       |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |       |
| 350 | Итого за Полдник         | ккал-525, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-74 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                          |       |
|-----|----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Плюшка "Московская". | ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-65 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.