



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 15.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.М.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
Завтрак			
180/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным,	ккал-225, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28	
50	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-22, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-771, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-85	90-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
250	Плов из птицы..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
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	
801	Итого за Обед	ккал-949, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-148	115-00
Полдник			
90	Пирог "Школьный".	ккал-433, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-65	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-479, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-77	50-00
Полдник СВО			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 15.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КНЦП"

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)
-----------	--------------------	--

Завтрак

200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6
550	Итого за Завтрак	ккал-810, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-92 97-00

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33
60	Хлеб ржаной	ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28
951	Итого за Обед	ккал-1 121, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-178 133-00

Полдник

140	Пирог "Школьный".	ккал-673, Белки-6, Жиры-27, Углеводы-101
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11
350	Итого за Полдник	ккал-719, Белки-6, Жиры-27, Углеводы-113 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.