



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.о. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 03.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

| | | | |
|----------|---|--|--------------|
| 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-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 | |
| 504,5 | Итого за Завтрак | ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75 | 90-00 |

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 | Компот из сухофруктов. | ккал-79, Углеводы-20 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115 | 115-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 100 | Гребешок "Школьный" | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 300 | Итого за Полдник | ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77 | 50-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|-----|-----------------------------|--|--------------|
| 100 | Гребешок "Школьный" | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 | 37-83 |

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 03.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

| | | | |
|----------|---------------------------------------|--|--------------|
| 80 | Омлет натуральный с маслом сливочным, | ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2 | |
| 200/20/5 | Макаронные изделия отварные с сыром. | ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47 | |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22 | |
| 555 | Итого за Завтрак | ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82 | 97-00 |

Обед

| | | | |
|-------|---|---|---------------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 100 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3 | |
| 180 | Рис отварной с маслом, огурец консервированный. | ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33 | |
| 200 | Компот из сухофруктов. | ккал-79, Углеводы-20 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 831 | Итого за Обед | ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124 | 133-00 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 150 | Гребешок "Школьный". | ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61 | |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77 | 60-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|-----|-----------------------------|--|--------------|
| 150 | Гребешок "Школьный". | ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-441, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.