



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШЦ"

Т.Н. Авригина

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

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 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-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67 | 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-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-765, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-92 | 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

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 49 г.о. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 10.02.2026

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

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9 | |
| 200 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27 | |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74 | 95-46 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 250/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8 | |
| 280 | Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек | ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 60 | Ржаной хлеб | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| 851 | Итого за Обед | ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104 | 133-65 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------|--|--------------|
| 150 | Ватрушка с творогом. | ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60 | 59-57 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.