



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.02.2026

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

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 250 | Плов из птицы, огурцы консервированные | ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50 | |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром. | ккал-49, Углеводы-12 | |
| 35 | Хлеб пшеничный.. | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-575, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81 | 85-00 |

Обед

| | | | |
|---------|---|---|---------------|
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая. | ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35 | |
| 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 | |
| 746 | Итого за Обед | ккал-841, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-119 | 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. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 20.02.2026

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

| | | | |
|--------|---|---|--------------|
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 280 | Плов из птицы, огурцы консервированные. | ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57 | |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром. | ккал-49, Углеводы-12 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 555 | Итого за Завтрак | ккал-702, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-102 | 95-46 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|---------------|
| 250/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46 | |
| 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 | |
| 836 | Итого за Обед | ккал-944, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-135 | 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.