

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 07.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 49 г.о.Самара

Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

|       |                                         |                                          |       |
|-------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 10    | Сыр порционно                           | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 40    | Яйцо вареное                            | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                 |       |
| 200/5 | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом | ккал-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                 | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |       |
| 45    | Хлеб пшеничный                          | ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22   |       |
| 500   | Итого за Завтрак                        | ккал-591, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78 | 85-00 |

Обед

|         |                                                        |                                           |        |
|---------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом     | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11     |        |
| 100     | Шницель "Деликатесный" с соусом томатным               | ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10   |        |
| 180     | Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35    |        |
| 200     | Напиток клюквенный Школьный                            | ккал-62, Углеводы-15                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                         | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |        |
| 30      | Хлеб ржаной .                                          | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |        |
| 776     | Итого за Обед                                          | ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114 | 114-91 |

Полдник

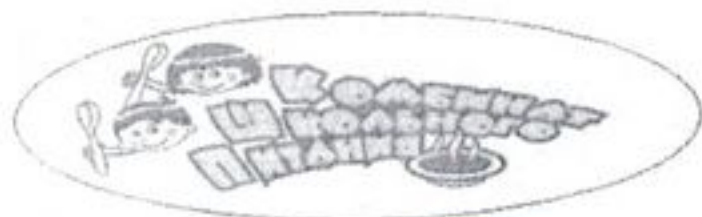
|        |                            |                                          |       |
|--------|----------------------------|------------------------------------------|-------|
| 90     | Десерт "Нежность"..        | ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48 |       |
| 200/10 | Чай с яблоками и сахаром . | ккал-49, Углеводы-12                     |       |
| 300    | Итого за Полдник           | ккал-459, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-60 | 39-46 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчук Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 05.09.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|     |                              |                                           |       |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 290 | Плов с мясом, огурцы свежие. | ккал-456, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-55  |       |
| 200 | Какао напиток с молоком.     | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21    |       |
| 60  | Хлеб пшеничный               | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |       |
| 550 | Итого за Завтрак             | ккал-784, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-105 | 95-46 |

Обед

|       |                                       |                                           |        |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью. | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |        |
| 100   | "Колбаски" куриные с соусом.          | ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11    |        |
| 180   | Рагу из овощей .                      | ккал-164, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-18    |        |
| 200   | Напиток из сухофруктов.               | ккал-53, Углеводы-13                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                        | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |        |
| 30    | Хлеб ржаной .                         | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |        |
| 821   | Итого за Обед                         | ккал-773, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-102 | 133-65 |

Полдник

|     |                                     |                                          |       |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Плюшка "Московская".                | ккал-391, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-54 |       |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28                    |       |
| 350 | Итого за Полдник                    | ккал-503, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-81 | 59-57 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.