



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 43 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 04.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО



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

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
507	Итого за Завтрак	ккал-512, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-72	85-00

Обед

200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
250	Плов с мясом, огурец свежий	ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	Итого за Обед	ккал-910, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-132	114-91

Полдник

90	Десерт "Нежность"..	ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-456, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-59	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 43 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 05.05.2026

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-10	
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-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
500	Итого за Завтрак	ккал-504, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-65	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-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	Итого за Обед	ккал-802, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-88	114-91
Полдник			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 43 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 06.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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)	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-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73	85-00

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-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	Итого за Обед	ккал-794, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-110	114-91

Полдник

50	Яблоко свежее ..	ккал-22, Углеводы-5	
50	Гребешок школьный	ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 43 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 07.05.2026

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

200	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким..	ккал-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
60	Яблоко свежее.	ккал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-534, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-76	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 мясной с соусом томатным.	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
751	Итого за Обед	ккал-797, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-103	114-91

Полдник

100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
310	Итого за Полдник	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Шапкова Т.Ф.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 43 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 08.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

80	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом	ккал-126, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	
170	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
500	Итого за Завтрак	ккал-476, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-61	85-00

Обед

200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	ккал-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	
100	Сосиска отварная с соусом	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
746	Итого за Обед	ккал-822, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-119	114-91

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
300	Итого за Полдник	ккал-470, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-88	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.