



# ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 24.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор



Т.И. 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-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27   |       |
| 500 | Итого за Завтрак                          | ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-68 | 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

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 25.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

|          |                                                          |                                          |       |
|----------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 60       | Омлет натуральный.                                       | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1     |       |
| 180/15/6 | Макаронные изделия отварные с сыром,<br>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 | 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<br>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 | 114-91 |

## Полдник

|     |                     |                                        |       |
|-----|---------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Гребешок "Школьный" | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |       |
| 200 | Чай со смородиной   | ккал-39, Углеводы-10                   |       |
| 300 | Итого за Полдник    | ккал-397, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-70 | 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 26.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

|     |                                                           |                                          |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                                            | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                           | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 60  | Яблоко свежее.                                            | ккал-27, Углеводы-6                      |       |
| 500 | Итого за Завтрак                                          | ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74 | 85-00 |

## Обед

|         |                                                              |                                           |        |
|---------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со<br>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   |        |
| 150     | Каша гречневая вязкая с маслом,<br>кукуруза консервированная | ккал-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20    |        |
| 200     | Напиток из плодов шиповника.                                 | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |        |
| 50      | Хлеб пшеничный.                                              | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                                 | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 736     | Итого за Обед                                                | ккал-754, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-106 | 114-91 |

## Полдник

|        |                              |                                          |       |
|--------|------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 100/10 | Оладьи со сгущённым молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43   |       |
| 200    | Какао напиток с молоком.     | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |       |
| 310    | Итого за Полдник             | ккал-417, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-64 | 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 27.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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

|     |                                       |                                           |       |
|-----|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------|
| 200 | Каша геркулесовая на воде (без масла) | ккал-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33    |       |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)   | ккал-112, Углеводы-28                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.                       | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22    |       |
| 45  | Печенье "Рыбки".                      | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21   |       |
| 485 | Итого за Завтрак                      | ккал-639, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-104 | 85-00 |

Обед

|       |                                            |                                           |        |
|-------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с рисом и зеленью укропа. | ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Ёжики мясные с томатным соусом.            | ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10   |        |
| 150   | Макароны отварные с маслом растительным    | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34    |        |
| 200   | Напиток из лимонов.                        | ккал-98, Углеводы-24                      |        |
| 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-802, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-133 | 114-91 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.