

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авресскина

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

|       |                                                               |                                          |              |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 10    | Сыр порционно                                                 | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |              |
| 200/5 | Каша пшеничная вязкая молочная с<br>тыквой и маслом сливочным | ккал-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37   |              |
| 200   | Какао напиток с молоком.                                      | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |              |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                                             | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |              |
| 50    | Яблоко (свежее)                                               | ккал-22, Углеводы-5                      |              |
| 500   | <b>Итого за Завтрак</b>                                       | ккал-535, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-82 | <b>90-00</b> |

Обед

|       |                                                         |                                           |               |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 60    | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью             | ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5      |               |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью на<br>бульоне и укропом.. | ккал-148, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18    |               |
| 250   | Плов из птицы..                                         | ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54  |               |
| 200   | Напиток из плодов шиповника.                            | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |               |
| 60    | Хлеб пшеничный                                          | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |               |
| 30    | Хлеб ржаной .                                           | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 801   | <b>Итого за Обед</b>                                    | ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148 | <b>115-00</b> |

Полдник

|        |                         |                                         |              |
|--------|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|
| 90     | Пирог "Школьный".       | ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64 |              |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11                    |              |
| 300    | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75 | <b>50-00</b> |

Полдник СВО

|     |                             |                                         |              |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|--------------|
| 100 | Плюшка "Московская"         | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60 |              |
| 200 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                    |              |
| 300 | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71 | <b>37-83</b> |

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 14.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШИ"

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) |
|--------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                             |                                                                                |                               |
| 100                | Биточки "Школьные" с соусом томатным.       | ккал-155, Белки-8, Жиры-9, 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                | <b>Итого за Завтрак</b>                     | ккал-485, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-67                                       | <b>90-00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |                                             |                                                                                |                               |
| 200/1              | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                           |                               |
| 250                | Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат   | ккал-392, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-25                                        |                               |
| 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                | <b>Итого за Обед</b>                        | ккал-768, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-93                                       | <b>115-00</b>                 |
| <b>Полдник</b>     |                                             |                                                                                |                               |
| 100                | Ватрушка с творогом.                        | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46                                        |                               |
| 200                | Напиток из вишни..                          | ккал-73, Углеводы-17                                                           |                               |
| 300                | <b>Итого за Полдник</b>                     | ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63                                        | <b>50-00</b>                  |
| <b>Полдник СВО</b> |                                             |                                                                                |                               |
| 100                | Ватрушка с творогом.                        | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46                                        |                               |
| 200                | Чай с сахаром.                              | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 300                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                 | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57                                        | <b>37-83</b>                  |

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 15.10.2025

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 | 90-00 |

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 свежий  | 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 | 115-00 |

Полдник

|     |                        |                                        |       |
|-----|------------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Гребешок "Школьный"    | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |       |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17                   |       |
| 300 | Итого за Полдник       | ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                        |       |
|-----|----------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Гребешок "Школьный"  | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 | 37-83 |

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 16.10.2025

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) |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                    |                                                                             |                         |
| 60                 | Салат из моркови с сахаром.                        | ккал-31, Белки-1, Углеводы-7                                                |                         |
| 200/15             | Вареники из творога со сгущенным молоком.          | ккал-425, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-51                                    |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                                     | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 40                 | Хлеб пшеничный.                                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                      |                         |
| 515                | <b>Итого за Завтрак</b>                            | ккал-622, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-91                                    | <b>90-00</b>            |
| <b>Обед</b>        |                                                    |                                                                             |                         |
| 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                                     |                         |
| 150                | Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим    | ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                      |                         |
| 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                | <b>Итого за Обед</b>                               | ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105                                   | <b>115-00</b>           |
| <b>Полдник</b>     |                                                    |                                                                             |                         |
| 100/10             | Оладьи со сгущенным молоком.                       | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43                                      |                         |
| 200                | Сок в ассортименте                                 | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                              |                         |
| 310                | <b>Итого за Полдник</b>                            | ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76                                      | <b>50-00</b>            |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                    |                                                                             |                         |
| 100/10             | Оладьи со сгущенным молоком.                       | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43                                      |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                                     | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 310                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                        | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54                                      | <b>37-83</b>            |

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 17.10.2025

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

|       |                                             |                                          |       |
|-------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                            | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 10    | Сыр порционно                               | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 200/5 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | ккал-274, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                     | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |       |
| 35    | Хлеб пшеничный ..                           | ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19   |       |
| 45    | Печенье "Нежное"                            | ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21  |       |
| 500   | Итого за Завтрак                            | ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-96 | 90-00 |

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   | Капуста тушеная белокочанная               | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14    |        |
| 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-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112 | 115-00 |

Полдник

|     |                          |                                          |       |
|-----|--------------------------|------------------------------------------|-------|
| 110 | Запеканка "Лакомка".     | ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22 |       |
| 200 | Морс клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15                     |       |
| 310 | Итого за Полдник         | ккал-341, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-38 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                        |       |
|-----|----------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Рожок с повидлом     | ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 | 37-83 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.