

# ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 24.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

## Завтрак

|       |                                                |                                          |              |
|-------|------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 15    | Сыр порционно.                                 | ккал-52, Белки-4, Жиры-4                 |              |
| 40    | Яйцо вареное                                   | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                 |              |
| 200/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30   |              |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                        | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |              |
| 40    | Хлеб пшеничный.                                | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |              |
| 500   | <b>Итого за Завтрак</b>                        | ккал-505, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-65 | <b>90-00</b> |

## 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-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |               |
| 30      | Хлеб ржаной.                                           | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 776     | <b>Итого за Обед</b>                                   | ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118 | <b>115-00</b> |

## Полдник

|     |                         |                                         |              |
|-----|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|
| 100 | Кекс "Домино"           | ккал-483, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-59 |              |
| 200 | Чай со смородиной.      | ккал-39, Углеводы-10                    |              |
| 300 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-523, Белки-7, Жиры-25, Углеводы-68 | <b>50-00</b> |

## Полдник СВО

|     |                             |                                        |              |
|-----|-----------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 100 | Гребешок "Школьный"         | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |              |
| 200 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                   |              |
| 300 | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-402, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-72 | <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 25.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 43 г.о.Самара



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

Завтрак

|         |                                    |                                          |       |
|---------|------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5       | Масло порционно.                   | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 105     | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-145, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3   |       |
| 150     | Картофельное пюре с маслом         | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20   |       |
| 200/3,5 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40      | Хлеб пшеничный.                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 503,5   | Итого за Завтрак                   | ккал-478, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 90-00 |

Обед

|       |                                                    |                                           |        |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью.             | ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Котлеты рыбные с соусом томатным..                 | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150   | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30    |        |
| 200   | Напиток из апельсинов.                             | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 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-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120 | 115-00 |

Полдник

|     |                    |                                         |       |
|-----|--------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33          |       |
| 300 | Итого за Полдник   | ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка"   | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-436, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-68 | 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 27.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г)          | Наименование блюда                                        | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                           |                                                                                |                               |
| 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                 | Яблоки свежие                                             | ккал-27, Углеводы-6                                                            |                               |
| 500                | Итого за Завтрак                                          | ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74                                       | 90-00                         |
| <b>Обед</b>        |                                                           |                                                                                |                               |
| 10/200/            | Суп картофельный с пшеном с рыбой с<br>1 зеленью          | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16                                         |                               |
| 100                | "Гнездышки" куриные с соусом<br>томатным..                | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7                                         |                               |
| 153                | Пюре гороховое, лук зелёный                               | ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34                                        |                               |
| 200                | Напиток из апельсинов.                                    | ккал-67, Углеводы-17                                                           |                               |
| 60                 | Хлеб пшеничный                                            | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                         |                               |
| 30                 | Хлеб ржаной .                                             | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| 754                | Итого за Обед                                             | ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120                                      | 115-00                        |
| <b>Полдник</b>     |                                                           |                                                                                |                               |
| 100                | Витушка с изюмом.                                         | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55                                         |                               |
| 200                | Чай со смородиной                                         | ккал-39, Углеводы-10                                                           |                               |
| 300                | Итого за Полдник                                          | ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64                                         | 50-00                         |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 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.





## ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|        |                                             |                                          |       |
|--------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5      | Масло порционно.                            | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 250    | Плов из птицы с огурцом<br>консервированным | 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 | 90-00 |

Обед

|         |                                            |                                           |        |
|---------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и<br>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 | 115-00 |

Полдник

|     |                        |                                         |       |
|-----|------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом.   | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 |       |
| 200 | Морс вишневый Школьный | ккал-66, Углеводы-16                    |       |
| 300 | Итого за Полдник       | ккал-376, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-62 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                         |       |
|-----|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Ватрушка с творогом. | ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                    |       |
| 300 | Итого за Полдник СВО | ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57 | 37-83 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.