



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

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 геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
50	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-22, Углеводы-5	
500	Итого за Завтрак	ккал-573, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-79	90-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с вермишелью на 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	Итого за Обед	ккал-976, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-148	115-00

Полдник

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

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	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 30.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО



Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 43 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-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	Итого за Завтрак	ккал-493, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67	90-00

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, 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	Итого за Обед	ккал-768, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-93	115-00

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-409, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-70	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.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 01.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

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

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-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 02.10.2025

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			
60	Салат из моркови с сахаром.	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
200	Запеканка из творога с рисом с соусом 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	
500	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	90-00
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	
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	Итого за Обед	ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105	115-00
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	50-00
Полдник СВО			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	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 03.10.2025

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 "Рыбки".	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	Итого за Завтрак	ккал-749, Белки-19, Жиры-32, Углеводы-97	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
100	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, 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-689, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-112	115-00

Полдник

110	Запеканка "Лакомка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
310	Итого за Полдник	ккал-390, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-50	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.