



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 20.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Е.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

290	Плов с мясом и огурцом свежим,	ккал-469, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-55	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
550	Итого за Завтрак	ккал-695, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-98	97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	"Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	ккал-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Хлеб ржаной	ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
851	Итого за Обед	ккал-785, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-124	133-00

Полдник

150	Ватрушка с повидлом...	ккал-377, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-72	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	Итого за Полдник	ккал-493, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-81	60-00

Полдник СВО

150	Ватрушка с повидлом...	ккал-377, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-72	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-421, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-83	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара с 12 и старше
Меню дневного рациона на 20.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

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

290	Плов с мясом и огурцом свежим,	ккал-469, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-55	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
550	Итого за Завтрак	ккал-695, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-98	97-00

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	"Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
180	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	ккал-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Хлеб ржаной	ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
851	Итого за Обед	ккал-785, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-124	133-00

Полдник

150	Ватрушка с повидлом...	ккал-377, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-72	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	Итого за Полдник	ккал-493, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-81	60-00

Полдник СВО

150	Ватрушка с повидлом...	ккал-377, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-72	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-421, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-83	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 20.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

И.В. Лаврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

В. Пугачева

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

Завтрак

250	Плов с мясом и огурцом свежим	ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
500	Итого за Завтрак	ккал-619, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-86	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	"Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
165	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
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	
756	Итого за Обед	ккал-705, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-109	115-00

Полдник

100	Ватрушка с повидлом.	ккал-319, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-65	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-435, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-74	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с повидлом.	ккал-319, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-65	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-364, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-76	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Прюнчутина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 20.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

И.А. Ментов

Т.И. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

М. Жукова

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

Завтрак

250	Плов с мясом и огурцом свежим	ккал-423, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
500	Итого за Завтрак	ккал-619, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-86	90-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	"Колбаски" куриные с соусом.	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
165	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
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	
756	Итого за Обед	ккал-705, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-109	115-00

Полдник

100	Ватрушка с повидлом.	ккал-319, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-65	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-435, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-74	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с повидлом.	ккал-319, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-65	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-364, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-76	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.