

Утверждаю  
Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 25.09.2025

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

|     |                                                           |                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 200 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким | ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46 |
| 200 | Чай с сахаром.                                            | ккал-45, Углеводы-11                     |
| 50  | Хлеб пшеничный.                                           | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27   |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка)                                   | ккал-44, Углеводы-10                     |

Итого за Завтрак ккал-651, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-94

97-00

Обед

|         |                                             |                                         |
|---------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 10/250/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20  |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..     | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7  |
| 180     | Пюре гороховое с томатом свежим             | ккал-250, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-35 |
| 200     | Напиток из апельсинов.                      | ккал-67, Углеводы-17                    |
| 60      | Хлеб пшеничный                              | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33  |
| 40      | Хлеб ржаной                                 | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19           |

Итого за Обед ккал-894, Белки-47, Жиры-21, Углеводы-130

133-00

Полдник

|     |                   |                                          |
|-----|-------------------|------------------------------------------|
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10                     |

Итого за Полдник ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92

60-00

Полдник СВО

|     |                   |                                          |
|-----|-------------------|------------------------------------------|
| 150 | Рожок с повидлом. | ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87 |
| 200 | Чай с сахаром.    | ккал-45, Углеводы-11                     |

Итого за Полдник СВО ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98

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 25.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Н.А. 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

|     |                                                           |                                          |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 200 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким | ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                                            | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 50  | Хлеб пшеничный.                                           | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27   |       |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка)                                   | ккал-44, Углеводы-10                     |       |
| 550 | Итого за Завтрак                                          | ккал-651, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-94 | 97-00 |

Обед

|         |                                             |                                           |        |
|---------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 10/250/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20    |        |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..     | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |        |
| 180     | Пюре гороховое с томатом свежим             | ккал-250, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-35   |        |
| 200     | Напиток из апельсинов.                      | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                              | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 40      | Хлеб ржаной                                 | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |        |
| 841     | Итого за Обед                               | ккал-894, Белки-47, Жиры-21, Углеводы-130 | 133-00 |

Полдник

|     |                   |                                          |       |
|-----|-------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Витушка с изюмом. | ккал-475, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-82 |       |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10                     |       |
| 350 | Итого за Полдник  | ккал-515, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-92 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                      |                                          |       |
|-----|----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Рожок с повидлом.    | ккал-500, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-87 |       |
| 200 | Чай с сахаром.       | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО | ккал-545, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-98 | 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 25.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

И.Н. Аверскина

Согласовано:

Директор МБОУ "Школа № 3" г.о. Самара

Выход (г)

Наименование блюда

Эн. цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г),  
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость  
питания  
(руб)

Завтрак

|     |                                                           |                                          |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 200 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким | ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                                            | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                           | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 60  | Яблоко свежее (нарезка)..                                 | ккал-27, Углеводы-6                      |       |
| 500 | Итого за Завтрак                                          | ккал-603, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-84 | 90-00 |

Обед

|         |                                             |                                           |        |
|---------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 10/200/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16    |        |
| 1       |                                             |                                           |        |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..     | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |        |
| 160     | Пюре гороховое с томатом свежим.            | ккал-217, Белки-15, Жиры-4, 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             |        |
| 761     | Итого за Обед                               | ккал-817, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-117 | 115-00 |

Полдник

|     |                   |                                        |       |
|-----|-------------------|----------------------------------------|-------|
| 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 |

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 | 32-15 |

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 25.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.Н. Анрискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

«Школа № 3»  
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 морковью с<br>соусом молочным сладким | ккал-411, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                                               | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                              | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 60  | Яблоко свежее (нарезка)..                                    | ккал-27, Углеводы-6                      |       |
| 500 | Итого за Завтрак                                             | ккал-603, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-84 | 90-00 |

Обед

|         |                                                  |                                           |        |
|---------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 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    |        |
| 160     | Пюре гороховое с томатом свежим.                 | ккал-217, Белки-15, Жиры-4, 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             |        |
| 761     | Итого за Обед                                    | ккал-817, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-117 | 115-00 |

Полдник

|     |                   |                                        |       |
|-----|-------------------|----------------------------------------|-------|
| 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 |

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 | 32-15 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.