

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



На 09.01.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Шницели рубленые	60	9,64	139
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Весь рацион питания: 179,00		247,49	1662

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
80,75	51,31	247,49	0,66	0,44	79,97	163,33	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
415,22	762,46	173,16	25,32				

Директор

(Михалева А.И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.01.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Тефтели мясные в соусе томатном (ж)	80	13,80	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	249,21	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,68	61,69	249,21	0,82	1,01	190,31	113,97	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
695,35	747,58	214,00	8,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



Игорь Александрович
документов

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 11.01.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		250,14	1911

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
72,79	53,85	250,14	0,81	1,00	23,59	272,29	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
756,78	1235,76	293,81	24,53				

Директор

М

(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		227,66	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,64	54,48	227,66	0,90	1,31	95,98	330,60	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
605,02	1193,24	315,92	13,85				

Директор

(Михалев А.М.И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

№ 15.01.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Второй завтрак				
Напиток из черной смородины	100	6,50	27	
Обед				
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12	
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104	
шницели рубленые	60	9,64	139	
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор

М.И.

(Михалев А.И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Второй завтрак				
Морковные палочки	30	5,81	26	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75	
Сосиски отварные	50	0,45	148	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	236,75	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,16	59,36	236,75	0,76	1,08	117,95	186,05	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
618,61	949,26	217,48	9,71				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.
Самара



На 17.01.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Рис отварной с овощами	180	37,95	206	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	232,49	1710

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,84	47,02	232,49	0,63	0,86	124,59	229,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
602,95	860,40	217,52	10,57				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Финегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	27,32	149
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Запеканка из творога	120	20,58	296
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		241,32	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,44	52,38	241,32	0,75	1,09	79,80	192,82	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
631,61	825,27	160,91	22,61				

Директор

(Михалев А.А.)

Зав. производства

Алфорова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Плов из птицы (ф)	160	26,76	304	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Варенец	160	5,76	72	
Первый ужин				
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом (м)	80	6,40	110	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	226,15	1645

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,64	57,33	226,15	0,87	1,19	45,15	277,35	2,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,77	1070,79	284,90	10,87				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

Самара

М Е Н Ю

На 22.01.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120	
Оладьи из печени со соусом (г)	80	7,84	186	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	242,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,10	55,24	242,62	0,70	0,38	93,90	101,72	4,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
301,17	687,39	172,68	27,37				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.

Самара

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат витаминный	30	3,30	29	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Гёфтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Молоко сгущенное	20	1,25	71	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	274,62	1812

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
88,03	59,80	274,62	0,64	0,72	26,29	150,12	4,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
561,03	976,00	217,05	9,71				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Ксфейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		255,42	1782

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,39	61,09	255,42	0,91	1,25	180,35	292,07	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
770,70	830,74	234,50	9,94				

Директор _____

(Михалев А. И.)

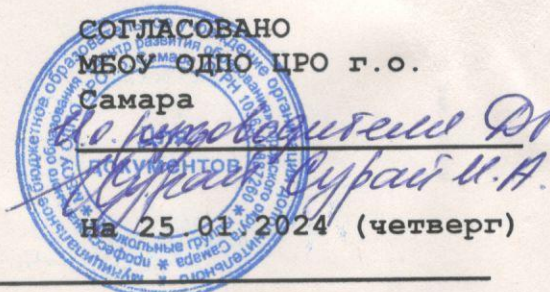
Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		217,89	1686

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах							
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,28	51,44	217,89	1,00	1,13	26,96	284,68	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
714,63	1379,80	360,83	27,61				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки из птицы (ф)	60	5,78	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		240,06	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
69,83	63,03	240,06	0,84	1,32	96,20	257,10	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
635,39	1098,95	276,84	11,84				

Директор

(Михалев А. И.)

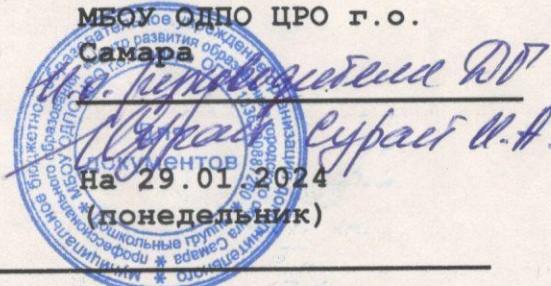
Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор _____

(Михалев А. И.)

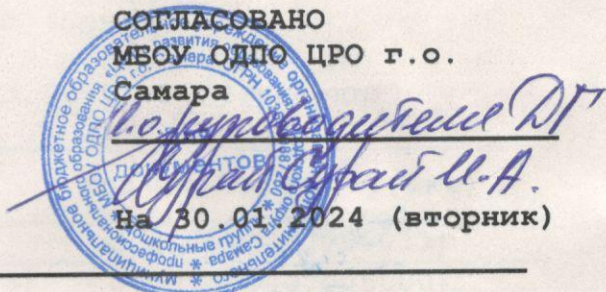
Зав. производства _____

Алферова А. .



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Гаша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		236,75	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,16	59,36	236,75	0,76	1,08	117,95	186,05	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
618,61	949,26	217,48	9,71				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А. _____





МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	180	7,95	90
Капуста тушеная	130	12,46	104
Котлеты рубленые из курицы (ф)	60	9,98	164
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,49	1697

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,73	47,02	232,49	0,63	0,86	124,59	229,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
602,95	860,40	217,52	10,57				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 01.02.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Пряники	40	27,32	149	
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44	
Первый ужин				
Запеканка из творога	120	20,58	296	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	241,32	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,44	52,38	241,32	0,75	1,09	79,80	192,82	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
631,61	825,27	160,91	22,61				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 02.02.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Плов из птицы (ф)	160	26,76	304	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Варенец	160	5,76	72	
Первый ужин				
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом (м)	80	6,40	110	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	226,15	1645

Для всего меню

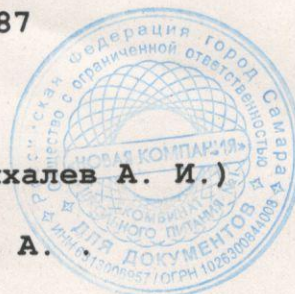
В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,64	57,33	226,15	0,87	1,19	45,15	277,35	2,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,77	1070,79	284,90	10,87				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120	
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	236,76	1587

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
38,17	51,36	236,76	0,66	0,47	87,67	105,72	1,42
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
309,49	654,83	180,47	25,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Згв. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат витаминный	30	3,30	29
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Молоко стуженное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		274,62	1812

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
88,03	59,80	274,62	0,64	0,72	26,29	150,12	4,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
561,03	976,00	217,05	9,71				

Директор _____

Зав. производства _____



Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.02.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112	
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82	
Первый ужин				
Яблоко	120	11,76	53	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	259,11	1792

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,04	61,37	259,11	0,91	1,24	120,35	292,07	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
736,70	807,74	221,50	9,64				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Омлет соленный	20	0,06	0	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123	
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35	
Первый ужин				
Филе из рыбы (м)	60	2,44	90	
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	217,89	1686

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
61,28	51,44	217,89	1,00	1,13	26,96	284,68	0,00	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
714,67	1379,80	360,83	27,61					

Директор _____ (Михалев А. И.)

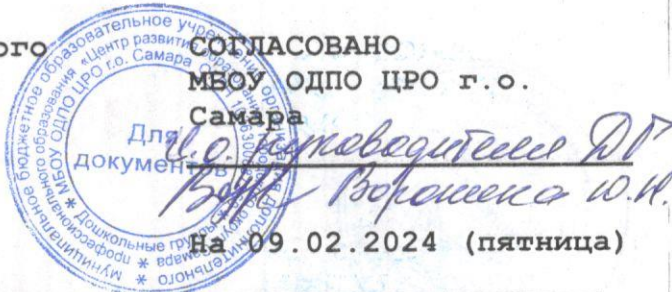
Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки из птицы (ф)	60	5,78	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Кудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		240,06	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
9,83	63,03	240,06	0,84	1,32	96,20	257,10	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
635,39	1098,95	276,84	11,84				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.





МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.02.2024
(понедельник)

Д.В. Киселевичева ДП
Ворошица Ю.Н.

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	180	13,44	104
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макаронны отварные с сыром	180	27,24	262
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор

[Handwritten signature]

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Самара
И.С. Новиков
Вороженик Ю.Н.
На 13.02.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		236,75	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,16	59,36	236,75	0,76	1,08	117,95	186,05	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
618,61	949,26	217,48	9,71				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	180	7,95	90	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Котлеты рубленые из курицы (ф)	60	9,98	164	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Рис отварной с овощами	180	37,95	206	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	232,49	1697

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,73	47,02	232,49	0,63	0,86	124,59	229,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
602,95	860,40	217,52	10,57				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А.А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 15.02.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Запеканка из творога	120	20,58	296
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		241,32	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,44	52,38	241,32	0,75	1,09	79,80	192,82	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
631,61	825,27	160,91	22,61				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 16.02.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Плов из птицы (ф)	160	26,76	304	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Варенец	160	5,76	72	
Первый ужин				
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом (м)	80	6,40	110	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	226,15	1645

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,64	57,33	226,15	0,87	1,19	45,15	277,35	2,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,77	1070,79	284,90	10,87				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Для документов

На 19.02.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,91	181
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Оладьи из печени со соусом (г)	80	7,84	186
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		242,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,10	55,24	242,62	0,70	0,38	93,90	101,72	4,78
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
301,17	687,39	172,68	27,37				

Директор _____

Зав. производства _____



Алферова А. И.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



На 20.02.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	1,42	24	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Молоко сгущенное	20	1,25	71	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	256,94	1743

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
87,90	60,09	256,94	0,67	0,74	36,62	150,02	3,58
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
552,75	971,38	214,97	10,79				



Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.02.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	24,04	112
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		257,03	1790

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,58	61,13	257,03	0,92	1,25	192,35	292,07	0,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
777,50	835,34	237,10	10,00				

Директор _____



Зав. производства _____

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.

Самара

Ч.о. Козлов Д.Г.
И.И. Воронина И.И.

На 22.02.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный со смородиной черной и сахаром	160	8,84	35
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		236,82	1637

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
57,46	54,39	236,82	0,88	1,10	78,44	290,10	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
732,70	1349,88	351,93	27,98				

Директор

М

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Второй завтрак			
Напиток из черной смородины	100	6,50	27
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
Суп картофельный с крупой пшениной на курином бульоне	180	13,44	104
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		252,01	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,62	49,12	252,01	1,22	0,56	36,01	162,52	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
474,33	826,50	228,00	23,89				

Директор _____

(Михаилев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 27.02.2024 (вторник)



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Второй завтрак				
Морковные палочки	30	5,81	26	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75	
Сосиски отварные	50	0,45	148	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	236,75	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,16	59,36	236,75	0,76	1,08	117,95	186,05	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
618,61	949,26	217,48	9,71				

Директор

М

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. И.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Самара

На 28.02.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103
Капуста тушеная	130	12,46	104
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,49	1710

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,84	47,02	232,49	0,63	0,86	124,59	229,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
602,95	860,40	217,52	10,57				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.02.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Печенье	40	29,76	167	
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44	
Первый ужин				
Запеканка из творога	120	20,58	296	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	243,76	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,85	53,02	243,76	0,74	1,09	79,80	174,42	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
636,37	836,99	160,67	22,96				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	114
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Компот из кураги	180	24,39	102
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Варенец	160	5,76	72
Первый ужин			
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом (м)	80	6,40	110
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		226,38	1653

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,31	60,00	226,38	0,76	0,97	37,36	193,45	2,05
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
533,43	822,45	261,38	8,79				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



На 04.03.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		247,57	1684

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,98	55,85	247,57	0,86	0,82	46,02	163,61	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
378,97	921,66	284,15	27,84				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 05.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А. И.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

№ 06.03.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Капуста тушеная	130	12,46	104
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		268,37	1781

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,25	53,45	268,37	0,79	1,07	102,63	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
771,46	968,73	239,50	24,67				

Директор

(Михалев А. И.)

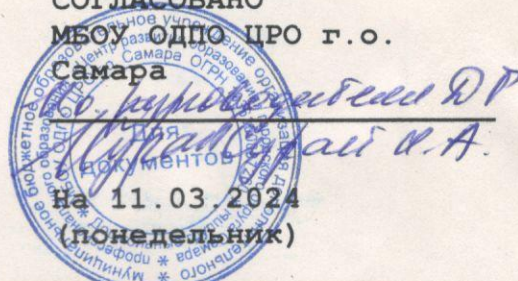
Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые	60	9,64	139
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Весь рацион питания: 179,00		252,50	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,56	52,36	252,50	1,10	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,95	756,34	211,53	25,47				

Директор _____

(Михалев А.А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.

Самара

на 12.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра овощная	30	2,46	32
Суп картофельный с крупой пшеничной на курином бульоне	180	13,44	104
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		242,04	1763

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,81	59,83	242,04	0,69	0,84	122,98	119,46	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
563,15	830,72	246,00	8,45				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А. _____



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



На 13.03.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Пряники	40	27,32	149
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171
Яйцо вареное	20	0,01	32
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Весь рацион питания: 179,00		247,17	1797

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,53	59,24	247,17	0,81	1,04	40,99	330,84	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
525,04	671,31	132,79	9,83				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова _____



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	30	0,09	1
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Вареники ленивые (отварные)	120	17,50	249
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		261,14	1699

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
86,41	49,06	261,14	0,71	0,95	134,07	198,15	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
623,75	943,35	184,43	23,52				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 15.03.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Варенец	160	6,40	80
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		193,29	1571

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Оладьи из печени со соусом (г)	50/50	9,80	232
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		250,04	1773

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,79	60,30	250,04	0,91	0,73	98,02	157,95	4,29

Минеральные вещества в миллиграммах

Са	Р	Мg	Fe
372,12	949,63	272,77	30,94

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123	
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82	
Первый ужин				
Рис отварной с овощами	180	37,95	206	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	227,50	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.





МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.03.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Капуста тушеная	130	12,46	104
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		270,73	1789

Для всего меню

В, граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,80	53,46	270,73	0,78	1,03	104,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
770,29	964,79	237,17	23,29				

Директор

(Handwritten signature)

(Михалев А. И.)



Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Салат из свеклы	30	2,51	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Печенье	40	29,76	167	
Кефир	160	5,76	72	
Первый ужин				
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	259,50	1721

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,75	58,98	259,50	1,03	1,31	42,26	289,99	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
666,07	1104,14	250,88	13,49				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.03.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Плов из птицы	160	26,76	304
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	180	9,95	40
Первый ужин			
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		220,46	1753

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,63	56,59	220,46	0,76	0,99	83,95	281,78	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
690,44	1162,97	284,68	10,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. _____



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.03.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Шницели рубленые	60	9,64	139	
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Весь рацион питания:		179,00	252,50	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,56	52,36	252,50	1,10	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
453,95	756,34	211,53	25,47				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 26.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Икра овощная	30	2,46	32	
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104	
Сосиски отварные	50	0,45	148	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	238,61	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,33	58,75	238,61	0,68	0,86	123,05	125,06	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
573,67	834,36	246,14	8,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.03.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29	
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125	
Печенье	40	29,76	167	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Весь рацион питания:		179,00	248,38	1818

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,68	61,28	248,38	0,78	0,99	38,60	312,44	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,50	672,58	128,81	8,76				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.03.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44
Первый ужин			
Фрукт свежий	150	12,10	64
Лапшевник с творогом	160	24,47	292
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		263,32	1713

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
82,45	47,77	263,32	0,76	0,79	162,33	189,88	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
565,09	861,23	191,57	23,89				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.03.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Варенец	160	6,40	80	
Первый ужин				
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126	
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	193,29	1571

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор

Зав. производства

Алферова А



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 01.04.2024
(понедельник)
В.А.

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		242,88	1667

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,27	55,98	242,88	0,87	0,84	90,47	163,61	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
383,80	920,30	284,19	28,13				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

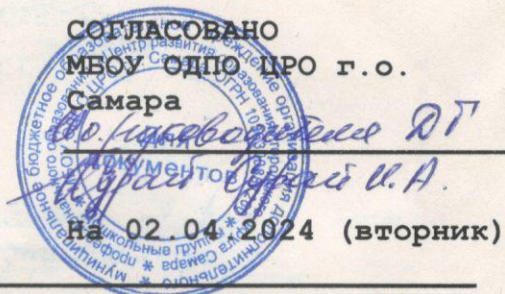
Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	206
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор _____

Зав. производства

Алферова А. И.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 03.04.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Капуста тушеная	130	12,46	104
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		270,73	1789

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,80	53,46	270,73	0,78	1,03	104,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
770,29	964,79	237,17	23,29				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Кефир	160	5,76	72
Первый ужин			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		260,36	1717

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,94	58,16	260,36	1,04	1,31	40,86	306,99	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
661,89	1091,09	249,45	13,13				

Директор _____

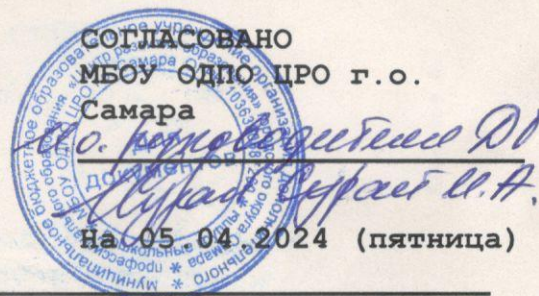
Зав. производства

Алферова А. И.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Плов из птицы	160	26,76	304
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	180	9,95	40
Первый ужин			
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		220,46	1753

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,63	56,59	220,46	0,76	0,99	83,95	281,78	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
690,44	1162,97	284,68	10,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова Д.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 08.04.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Шницели рубленые	60	9,64	139	
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Весь рацион питания:		179,00	252,50	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,56	52,36	252,50	1,10	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
453,95	756,34	211,53	25,47				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Икра овощная	30	2,46	32	
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104	
Сосиски отварные	50	0,45	148	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Молоко сгущенное	20	1,25	71	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	237,20	1740

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,01	59,73	237,20	0,68	0,84	122,98	119,46	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
561,15	824,22	244,60	8,34				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.04.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29	
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	180	7,95	90	
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125	
Печенье	40	29,76	167	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Весь рацион питания:		179,00	248,38	1805

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,57	61,28	248,38	0,78	0,99	38,60	312,44	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
525,50	672,58	128,81	8,76				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	281,48	1866

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
96,20	54,22	281,48	0,73	0,91	144,62	247,08	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
617,89	1120,33	207,17	23,66				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 12.04.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	143
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Варенец	160	6,40	80
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		193,29	1482

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор _____

Зав. производства

Алферова А. И.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

ДОКУМЕНТ

№ 15.04.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Оладьи из печени со соусом (г)	40/40	7,03	128	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	247,27	1669

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,73	55,32	247,27	0,89	0,73	95,76	156,95	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
370,38	907,41	269,69	29,98				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76	
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	272,34	1797

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,99	53,50	272,34	0,79	1,03	116,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
777,09	969,39	239,77	23,35				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.04.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	19,39	180	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Салат из свеклы	30	2,51	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Тефтели мясные в соусе томатном (к)	40/40	13,80	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Пряники	40	27,32	149	
Кефир	160	5,76	72	
Первый ужин				
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	260,36	1717

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
59,94	58,16	260,36	1,04	1,31	40,86	306,99	3,40	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
661,89	1091,09	249,45	13,13					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.04.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей на курином бульоне	180	8,14	120
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Компот из кураги	180	24,39	102
Плов из птицы (ф)	160	26,76	304
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	180	9,95	40
Первый ужин			
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		220,46	1775

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
61,63	56,59	220,46	0,76	0,99	83,95	281,78	1,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
690,44	1162,97	284,68	10,96				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 22.04.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Шницели рубленые	60	9,64	139	
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Макаронны отварные с сыром	180	27,24	262	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Весь рацион питания:		179,00	247,66	1668

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,77	52,26	247,66	1,09	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
451,95	749,84	210,13	25,36				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.





МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 23.04.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Икра овощная	30	2,46	32	
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	78	
Сосиски отварные	50	0,45	148	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	238,61	1663

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,33	58,75	238,61	0,68	0,86	123,05	125,06	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
573,67	834,36	246,14	8,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .





МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	180	7,95	90
Котлеты рубленые из птицы с соусом (Ф)	60/20	7,89	196
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125
Печенье	40	29,76	167
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Весь рацион питания: 179,00		250,23	1795

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы	0,76	0,78	39,72	187,44	0,09
48,61	62,47	250,23					
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
502,25	576,58	122,81	7,64				

Директор

M



(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 25.04.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,46	75	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	6,00	110	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	27,46	159	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44	
Булочка российская	50	27,76	161	
Первый ужин				
Апельсин	170	3,74	73	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	220	
Весь рацион питания:		179,00	257,75	1650

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
77,97	44,09	257,75	0,67	0,70	174,58	128,98	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
441,78	659,30	142,86	23,71				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	143	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Варенец	160	6,40	80	
Первый ужин				
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126	
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	193,29	1482

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	241,35	1665

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,15	58,26	241,35	1,01	0,80	93,96	158,17	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
503,09	843,01	208,92	25,84				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18	
Суп картофельный с мучными клецками на курином бульоне	180	7,95	90	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Гуляш из тушенки	50/60	0,10	110	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка российская	50	27,76	161	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	238,72	1587

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
39,24	49,09	238,72	0,81	0,63	86,70	68,87	0,22
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
312,82	529,99	126,99	25,58				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из свеклы	30	2,51	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	259,26	1802

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
49,78	61,79	259,26	0,50	0,71	110,64	282,47	0,01
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
622,61	773,21	211,55	23,08				

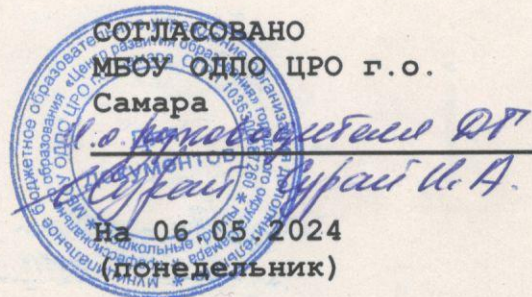
Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.





МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	27,18	197	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Икра кабачковая	30	1,93	20	
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143	
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	239,88	1635

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,78	54,85	239,88	0,85	0,60	89,23	119,04	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
359,39	846,78	207,26	25,75				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .





СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 07.05.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1679

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
726,92	1156,46	314,97	11,20				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 08.05.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Капуста тушеная	130	12,46	104
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Винегрет с луком репчатым	50	4,22	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Омлет натуральный	100	1,78	185
Весь рацион питания: 179,00		218,08	1560

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,20	56,78	218,08	0,80	1,49	56,44	644,26	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
684,21	1061,38	227,29	26,60				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.
Самара



На 13.05.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	26,19	182	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Салат из картофеля с солеными огурцами	30	2,57	26	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Шницели рубленые	60	9,64	139	
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181	
Сок фруктовый	160	20,32	84	
Первый ужин				
Макароны отварные с сыром	180	27,24	262	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Весь рацион питания:		179,00	252,50	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,56	52,36	252,50	1,10	0,59	84,72	168,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
453,95	756,34	211,53	25,47				

Директор _____

Зав. производства _____

(Михалев А. И.)

Алферова А. _____



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 14.05.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Икра овощная	30	2,46	32	
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	78	
Сосиски отварные	50	0,45	148	
Пюре картофельное	130	17,72	119	
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Полдник				
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281	
Молоко сгущенное	20	1,25	71	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	237,20	1714

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,01	59,73	237,20	0,68	0,84	122,98	119,46	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
561,15	824,22	244,60	8,34				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А. .



(Михалев А. И.)

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 15.05.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Второй завтрак				
Сок фруктовый	100	12,70	53	
Обед				
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29	
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	103	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Кисломолочный продукт "Снежок"	160	17,60	125	
Печенье	40	29,76	167	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с соусом томатным)	160	14,91	171	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Яйцо вареное	20	0,01	32	
Весь рацион питания:		179,00	250,86	1833

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,93	61,37	250,86	0,80	1,03	37,04	312,44	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
528,67	683,03	132,55	10,24				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

№ 0. Кухня № 01
 На 16.05.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	31,47	203	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44	
Обед				
Огурец соленый	20	0,06	0	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	5,01	102	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Напиток из ягодной смеси	160	10,40	44	
Булочка российская	50	27,76	161	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Запеканка из творога	120	20,58	296	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	257,87	1708

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,10	50,37	257,87	0,71	0,94	144,56	188,58	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
641,05	978,20	189,06	23,33				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 17.05.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136	
Второй завтрак				
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22	
Обед				
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	2,46	23	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87	
Птица, тушенная в соусе с овощами (Ф)	160	14,66	143	
Компот из кураги	180	24,39	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Булочка "Школьная"	50	2,98	153	
Варенец	160	6,40	80	
Первый ужин				
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126	
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37	
Хлеб пшеничный	30	14,50	70	
Весь рацион питания:		179,00	193,29	1482

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,43	42,53	193,29	0,57	1,04	25,28	216,97	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
652,86	980,73	248,87	8,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.05.2024
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	35,01	252
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		252,10	1692

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,53	55,42	252,10	0,90	0,73	95,76	156,95	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
372,38	913,91	271,09	30,09				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	11,75	123
Жаркое по-домашнему	160	16,00	267
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный продукт "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		227,50	1679

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах								
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
54,34	56,46	227,50	1,00	1,15	113,66	150,53	0,04	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Mg	Fe					
726,92	1156,46	314,97	11,20					

Директор _____ (Михалев А. И.)

Зав. производства _____ Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

На 22.05.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246	
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток лимонный	100	15,06	61	
Обед				
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76	
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123	
Капуста тушеная	130	12,46	104	
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Первый ужин				
Фрукт свежий	120	9,68	51	
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306	
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20	
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	272,34	1797

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,99	53,50	272,34	0,79	1,03	116,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
777,09	969,39	239,77	23,35				

Директор _____

Зав. производства _____

Алферова А.А.

