

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 09.01.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	34,40	246
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			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
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			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		265,86	1707

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,91	55,28	265,86	0,77	0,72	80,62	98,24	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
372,47	614,11	155,93	24,49				

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 10.01.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Оладьи из печени с соусом (г)	40/40	7,03	128
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
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			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		226,68	1510

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
36,96	45,31	226,68	0,79	0,52	146,17	112,54	3,55
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
452,21	819,44	239,27	12,05				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

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 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 моркови с сахаром	30	3,49	16
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 "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
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		248,20	1651

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,93	50,01	248,20	1,04	0,58	82,16	168,66	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
468,45	795,02	218,60	25,45				

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 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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра кабачковая	20	1,29	13
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
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
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		237,80	1635

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
42,44	56,91	237,80

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg
531,16	812,77	241,21

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,66	0,85	123,45	145,31	0,29



Директор

(Михалев А. И.)

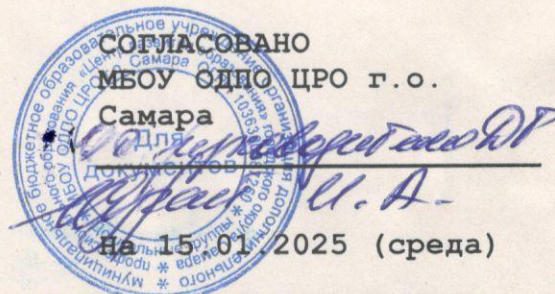
Зав. производства

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			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63
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 напиток "Снежок"	150	16,50	117
Булочка российская	50	27,76	161
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Весь рацион питания: 179,00		233,58	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,52	61,00	233,58	0,78	0,81	44,14	183,16	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
618,32	588,51	123,16	8,12				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



На 16.01.2025 (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			
Лук репчатый	10	0,82	4
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 кураги	180	24,39	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			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
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		256,62	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,73	48,63	256,62	0,71	0,99	143,89	200,02	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
642,43	1004,49	209,31	9,85				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

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 17.01.2025 (пятница)

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	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Свекла отварная	20	2,79	31
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
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
Кисломолочный напиток "Варенец"	150	6,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,16	1637

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,45	47,41	224,16	0,68	0,99	24,19	194,65	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
651,78	918,83	249,85	22,10				

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 ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная с мясом птицы	160	10,67	272
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
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		233,71	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,50	47,83	233,71	0,66	0,66	111,42	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
552,90	841,73	183,72	22,96				

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

Документ №

на 23.01.2025 (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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем. (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Кисломолочный напиток "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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		237,27	1638

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
59,23	49,87	237,27	1,10	1,41	36,91	314,89	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
684,27	1180,57	280,86	11,50				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алфорова 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 24.01.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
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			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,03	1595

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,16	49,58	232,03	0,64	0,69	33,10	143,36	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
525,88	650,37	203,06	10,11				

Директор

(Михаилев 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

Самара

На 27.01.2025

(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 моркови с сахаром	30	3,49	16
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 "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Икра кабачковая	30	1,93	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		249,26	1574

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
46,59	43,40	249,26

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,07	0,54	84,38	101,63	0,18

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
364,65	718,51	200,83	25,09

Директор

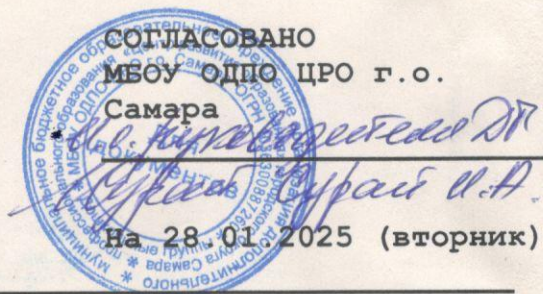
(Михалев А. И.)

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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
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		211,34	1674

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,74	54,79	211,34	0,62	0,81	122,69	124,41	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
513,52	808,91	233,85	8,05				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.01.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63
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 напиток "Снежок"	150	16,50	117
Булочка российская	50	27,76	161
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Весь рацион питания: 179,00		233,58	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,52	61,00	233,58	0,78	0,81	44,14	183,16	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
618,32	588,51	123,16	8,12				

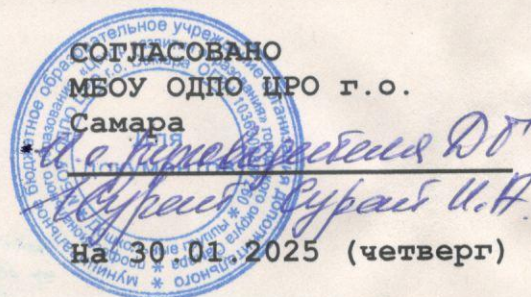
Директор

(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 "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)	40/20	5,01	102
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из кураги	180	24,39	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			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
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		254,25	1666

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,43	48,57	254,25	0,70	0,99	130,97	200,02	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
632,53	994,09	205,31	9,71				

Директор

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

Документов

На 31.01.2025 (пятница)

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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Свекла отварная	20	2,79	31
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
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
Кисломолочный напиток "Варенец"	150	6,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания:		179,00	228,93 1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
51,68	48,31	228,93	0,70	1,04	24,30	213,65	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
784,88	1001,03	258,45	22,44				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

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 03.02.2025

(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			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110
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 "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	28,40	188
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		259,60	1613

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,25	53,31	259,60	0,75	0,57	104,11	112,57	6,39
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
377,39	799,32	264,93	27,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самары

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.02.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Жаркое по-домашнему	160	16,00	315
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 напиток "Ряженка"	150	6,30	77
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		228,77	1726

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,64	57,34	228,77	1,02	1,19	115,15	169,50	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
844,49	1228,74	323,30	11,50				

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 05.02.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушенная с мясом птицы	160	10,67	272
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
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		233,71	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,50	47,83	233,71	0,66	0,66	111,42	191,86	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
552,90	841,73	183,72	22,96				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.02.2025 (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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Бефстроганов из печени (г)	60	1,92	138
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Кисломолочный напиток "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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		237,21	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
62,17	53,45	237,21	1,06	1,32	34,11	306,89	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
668,99	1044,25	260,75	10,01				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.02.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
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			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,03	1595

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,16	49,58	232,03	0,64	0,69	33,10	143,36	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
525,88	650,37	203,06	10,11				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 10.02.2025
(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 моркови с сахаром	30	3,49	16
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 "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
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		248,20	1651

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,93	50,01	248,20	1,04	0,58	82,16	168,66	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
468,45	795,02	218,60	25,45				

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 11.02.2025 (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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
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 "Школьная"	50	2,98	153
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		211,63	1634

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,40	55,39	211,63	0,60	0,85	121,69	134,12	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
556,15	827,19	235,08	7,97				

Директор

(Михалев А. И.)

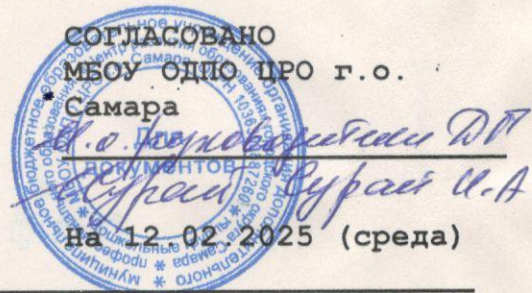
Зав. производства

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			
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63
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 напиток "Снежок"	150	16,50	117
Булочка российская	50	27,76	161
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Весь рацион питания: 179,00		233,58	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,52	61,00	233,58	0,78	0,81	44,14	183,16	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
618,32	588,51	123,16	8,12				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

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

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
на 13.02.2025 (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			
Лук репчатый	10	0,82	4
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/20	5,01	102
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из кураги	180	24,39	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			
Фрукт свежий	100	8,07	43
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
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		255,01	1670

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,54	48,59	255,01	0,70	0,99	131,89	200,02	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
635,63	999,89	206,71	9,79				

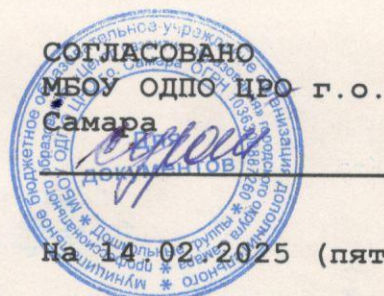
Директор

Зав. производства

Алферова А.

(Михалев А. И.)

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
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Свекла отварная	20	2,79	31
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	160	14,66	232
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
Кисломолочный напиток "Варенец"	150	6,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,16	1637

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,45	47,41	224,16	0,68	0,99	24,19	194,65	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
651,78	918,83	249,85	22,10				

Директор

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 17.02.2025
(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			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/20	13,80	110
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 "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	28,40	188
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		259,60	1613

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,25	53,31	259,60	0,75	0,57	104,11	112,57	6,39
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
377,39	799,32	264,93	27,66				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 18.02.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Жаркое по-домашнему	160	16,00	315
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 напиток "Ряженка"	150	6,30	77
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		229,05	1727

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,59	57,34	229,05	1,01	1,19	112,81	169,50	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
841,64	1227,16	322,44	11,46				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самары

М Е Н Ю

На 19.02.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Капуста тушеная	130	12,46	104
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Полдник			
Пряники	40	27,32	149
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
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		269,83	1702

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,45	46,38	269,83	0,77	0,74	110,43	210,30	0,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
625,43	910,66	206,49	23,22				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 20.02.2025 (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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Морковные палочки	30	5,81	26
Обед			
Огурец соленый	20	0,06	0
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
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
Кисломолочный напиток "Кефир"	150	5,40	68
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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		212,57	1638

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
60,56	47,97	212,57	1,07	1,39	36,91	297,19	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
687,36	1192,72	279,35	11,52				

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 пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/20	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
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			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		232,03	1595

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,16	49,58	232,03	0,64	0,69	33,10	143,36	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
525,88	650,37	203,06	10,11				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

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 24.02.2025
(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 моркови с сахаром	30	3,49	16
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 "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Икра кабачковая	30	1,93	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		249,26	1574

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,59	43,40	249,26	1,07	0,54	84,38	101,63	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
364,65	718,51	200,83	25,09				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о.
Самара

на 25.02.2025 (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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Лук репчатый	10	0,82	4
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
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 "Школьная"	50	2,98	153
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		210,52	1618

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,24	54,23	210,52	0,60	0,84	120,29	134,12	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
548,39	823,19	232,50	7,86				

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 26.02.2025 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	16,96	131	
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107	
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180	
Второй завтрак				
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21	
Обед				
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26	
Суп картофельный с мучными клецками	180	8,74	63	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196	
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				
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117	
Булочка российская	50	27,76	161	
Первый ужин				
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Весь рацион питания:		179,00	246,87	1742

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,74	60,93	246,87	0,79	0,82	30,55	183,16	0,04
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
625,59	597,15	122,08	21,71				

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 27.02.2025 (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)	40/20	5,01	102
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из кураги	180	24,39	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			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
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		254,25	1686

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,43	48,57	254,25	0,70	0,99	130,97	200,02	0,08
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
632,53	994,09	205,31	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



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			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/20	13,80	110
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	28,40	188
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		249,12	1532

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
41,57	50,57	249,12	0,72	0,32	93,21	68,00	6,48
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
339,77	711,01	182,06	25,02				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.03.2025 (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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	180	6,25	83
Гуляш из отварного сердца	60	1,98	95
Каша пшеничная рассыпчатая	130	32,55	211
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	193
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		228,01	1625

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,49	57,35	228,01	0,58	0,60	121,70	123,65	0,23
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
556,35	703,56	197,86	11,03				

Директор

Зав. производства



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 05.03.2025 (среда)

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 маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Свекла отварная	20	2,79	31
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
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	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		251,22	1818

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,78	61,50	251,22	0,63	0,89	178,01	234,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
700,72	875,62	206,38	16,58				

Директор

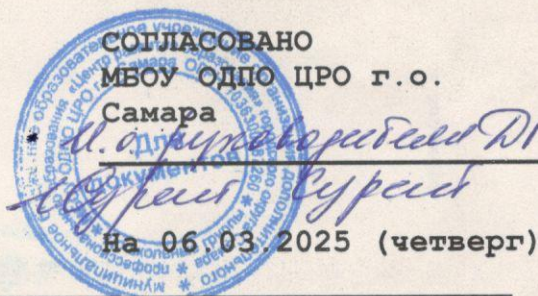
Зав. производства

Алферова



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			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х/г/с)	40/20	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из яблок и вишни	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	136
Кисломолочный напиток "Варенец"	160	6,40	80
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 179,00		259,11	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,55	55,86	259,11	0,80	0,98	20,73	179,07	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
662,08	845,62	213,55	9,45				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО

МБОУ ОДПО ЦРО г.о.

Самара

на 07.03.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	2,00	26
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	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 российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		227,71	1600

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,89	42,12	227,71	0,80	0,84	88,87	177,54	2,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
529,55	847,06	341,38	11,45				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 10.03.2025

(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	31,47	203
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			
Огурец соленый	30	0,09	1
Щи из свежей капусты , картофелем и сметаной	180	6,25	83
Шницели рубленные (г/с)	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		235,10	1623

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
42,75	55,16	235,10

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,13	0,74	101,12	128,59	0,09

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
367,33	704,26	288,83	11,76

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.03.2025 (вторник)

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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
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
Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	6,30	77
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,33	1585

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
41,95	52,23	224,33	0,69	0,97	37,05	159,08	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
764,01	914,11	214,81	21,92				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 12.03.2025 (среда)

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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы (ф)	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
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		266,11	1716

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,88	49,20	266,11	0,73	0,96	192,56	240,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
693,94	968,76	273,65	10,69				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

ДП МБОУ ОРПО ЦРО г.о. Самары
Детский сад

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО
Детский сад

МБОУ ОРПО ЦРО г.о. Самары
Детский сад
На 13.03.2025 (четверг)

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
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			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33
Первый ужин			
Суфле из рыбы (ф)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		235,98	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
62,38	54,79	235,98	0,97	1,01	51,20	292,65	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
613,65	1004,64	306,01	22,95				

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

Супрун А.А.

На 14.03.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/20	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	150	5,40	68
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		247,27	1615

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,41	48,23	247,27	0,70	0,81	63,65	134,06	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
493,22	732,99	149,47	9,74				

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 17.03.2025
(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			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/20	6,06	128
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		231,57	1581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,89	53,24	231,57	0,80	0,65	90,27	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
321,90	656,86	243,02	10,04				

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 ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	180	6,25	83
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
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		194,64	1560

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,90	52,65	194,64	0,64	0,48	33,53	93,62	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
450,65	652,21	176,79	22,66				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

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 19.03.2025 (среда)

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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
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	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		255,73	1823

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,94	62,22	255,73	0,66	0,94	178,03	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
830,62	957,69	213,87	16,69				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

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
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	40/20	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из яблок и вишни	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	136
Кисломолочный напиток "Варенец"	160	6,40	80
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		254,27	1655

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,75	55,76	254,27	0,79	0,98	20,73	179,07	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
660,08	839,12	212,15	9,34				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

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 21.03.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами (ф)	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 российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (ф)	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		229,89	1621

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
45,17	43,33	229,89	0,78	0,85	91,07	177,52	2,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
539,16	853,32	346,84	11,89				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

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 24.03.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	31,47	203
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			
Огурец соленый	30	0,09	1
Щи из свежей капусты , картофелем и сметаной	180	6,25	83
Шницели рубленые*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		235,10	1623

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,75	55,16	235,10	1,13	0,74	101,12	128,59	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
367,33	704,26	288,83	11,76				

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 25.03.2025 (вторник)

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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
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
Кисломолочный напиток "Ряженка"	150	6,30	77
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,33	1585

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
41,95	52,23	224,33	0,69	0,97	37,05	159,08	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
764,01	914,11	214,81	21,92				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

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
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
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		264,70	1767

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,56	50,18	264,70	0,72	0,94	192,49	235,16	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
681,41	958,61	272,11	10,67				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 27.03.2025 (четверг)

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
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			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	150	8,29	33
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	60	3,09	113
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 179,00		241,46	1738

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
68,72	54,62	241,46	1,03	1,12	51,40	154,45	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
561,67	627,09	234,80	22,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

М Е Н Ю



Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,28	47,03	236,24	0,70	0,81	63,65	110,66	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
489,02	661,62	145,76	9,32				

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 (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			
Огурец соленый	20	0,06	0
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/20	6,06	128
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	150	19,05	79
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		231,57	1581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
39,89	53,24	231,57	0,80	0,65	90,27	105,52	0,27
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
321,90	656,86	243,02	10,04				

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 01.04.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	180	6,25	83
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
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	150	16,50	117
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		194,64	1560

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,90	52,65	194,64	0,64	0,48	33,53	93,62	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
450,65	652,21	176,79	22,66				

Директор

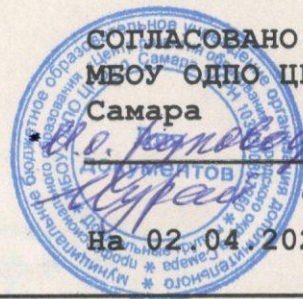
Зав. производства

(Михалев А. И.)
Алферова А. М.

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 пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
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	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		255,73	1823

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
56,94	62,22	255,73	0,66	0,94	178,03	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
830,62	957,69	213,87	16,69				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

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			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	40/20	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из яблок и вишни	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	136
Кисломолочный напиток "Варенец"	160	6,40	80
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		254,27	1655

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,75	55,76	254,27	0,79	0,98	20,73	179,07	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
660,08	839,12	212,15	9,34				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.04.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
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 российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (ф)	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		224,62	1598

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
44,89	43,20	224,62

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,78	0,82	42,39	177,52	2,33

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
530,26	852,51	345,63	11,59

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.04.2025
(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	31,47	203
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			
Огурец соленый	30	0,09	1
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		248,55	1671

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,47	55,34	248,55	1,15	0,75	102,27	128,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
373,22	719,12	292,73	12,39				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



И.)

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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	180	7,56	92
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: 210,00		235,26	1646

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,41	53,18	235,26	0,71	1,02	37,14	159,17	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
806,25	955,48	221,93	22,17				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 09.04.2025 (среда)

документов

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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		275,98	1825

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,33	50,42	275,98	0,75	0,95	204,49	235,16	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
692,21	976,21	277,51	10,95				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	60	3,09	113
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		247,95	1768

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
69,57	54,73	247,95

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
1,04	1,13	52,68	154,45	0,09

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
568,31	633,86	248,75	22,42

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 11.04.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	180	6,48	81
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	26,37	165
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		242,15	1602

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,86	47,81	242,15	0,72	0,86	63,65	110,66	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
491,02	668,12	147,16	9,43				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Детский сад

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО

Детский сад

На 14.04.2025

(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			
Огурец свежий	20	0,49	3
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/20	6,06	128
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		245,47	1646

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
41,77	53,47	245,47	0,82	0,67	93,39	105,52	0,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
332,57	680,33	249,82	10,88				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	180	6,25	83
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		208,27	1660

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,89	55,66	208,27	0,68	0,51	34,47	96,29	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
459,75	710,65	186,29	23,37				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

(Михалев А. И.)

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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
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	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		265,40	1871

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
58,53	62,42	265,40	0,68	0,95	178,03	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
834,62	970,69	216,67	16,91				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Детский сад

М Е Н Ю

СОГЛАСОВАНО

Детский сад

На 17.04.2025 (четверг)

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	40/20	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из яблок и вишни	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	136
Кисломолочный напиток "Варенец"	180	7,20	90
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		259,48	1687

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,99	56,34	259,48	0,80	1,02	17,92	183,07	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
672,35	863,62	175,01	9,46				

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



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (ф)	60/40	8,00	158
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		241,15	1699

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
48,80	44,98	241,15	0,81	0,85	91,07	177,52	2,33
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
543,16	866,32	349,64	12,11				

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 (п)	180	31,47	203
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			
Огурец соленый	30	0,09	1
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		248,55	1671

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,47	55,34	248,55	1,15	0,75	102,27	128,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
373,22	719,12	292,73	12,39				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 22.04.2025 (вторник)

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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	180	7,56	92
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: 210,00		235,26	1646

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,41	53,18	235,26	0,71	1,02	37,14	159,17	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
806,25	955,48	221,93	22,17				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

МЕНЮ

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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий (нарезка)	90	10,89	58
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		277,19	1808

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,47	50,45	277,19	0,76	0,96	213,49	235,16	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
697,31	979,66	279,46	10,99				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	70	3,60	132
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	59
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		252,40	1806

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
72,36	55,76	252,40	1,08	1,19	56,54	155,85	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
583,17	642,45	260,90	22,79				

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

У.С. Новикова
Документ
На 25.04.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	114
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	180	7,20	90
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	31,73	202
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		260,31	1721

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,64	50,65	260,31	0,69	0,87	64,92	175,90	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
706,27	900,44	193,29	10,53				

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 28.04.2025

(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			
Огурец соленый	20	0,34	2
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/40	6,96	139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	180	23,23	225
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		247,33	1662

Для всего меню

В граммах

Белки

42,30

Жиры

53,82

Углеводы

247,33

Витамины в миллиграммах

В1

0,82

В2

0,67

С

92,94

А

105,52

Е

0,27

Минеральные вещества в миллиграммах

Са

338,69

Р

581,93

Мg

260,18

Fe

10,81

Директор

Зав. производства



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
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		211,27	1695

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах				B1	B2	C	A	E
Белки	Жиры	Углеводы		0,66	0,54	36,51	100,35	1,35
50,34	57,99	211,27						
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
448,48	748,94	165,06	24,18					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



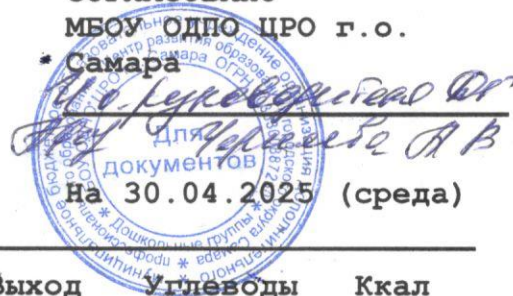
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

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 пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	136
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		255,56	1783

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,60	60,77	255,56	0,64	0,89	177,82	236,98	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
695,46	876,87	203,61	16,08				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самары

Для документов

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 05.05.2025

(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша вязкая манная молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	37,30	247
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			
Огурец соленый	30	0,51	3
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	40/20	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		262,18	1638

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,24	50,94	262,18	0,76	0,62	88,39	102,67	3,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
379,35	620,45	234,54	11,14				

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 06.05.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	29
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
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 рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		273,44	1803

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
56,36	53,45	273,44	0,74	0,70	112,65	150,12	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
567,44	666,58	147,39	22,79				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

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 07.05.2025 (среда)

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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Суфле из рыбы (ф)	80	3,25	120
Пюре картофельное	130	17,72	119
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	40	27,32	136
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	59
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		251,07	1602

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
Белки								
45,24	41,03	251,07		0,84	0,94	48,52	357,95	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
635,83	1255,34	359,22	24,10					

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 12.05.2025
(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			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Огурец соленый	20	0,34	2
Суп из овощей	180	8,14	98
Гуляш из тушенки	50/60	0,10	145
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		246,51	1661

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
41,82	51,63	246,51	0,75	0,58	50,27	68,17	1,42
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
329,15	662,02	254,52	19,37				

Директор

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 13.05.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	41
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		209,98	1687

Для всего меню

В граммах

Белки

50,49

Жиры

57,97

Углеводы

209,98

Витамины в миллиграммах

B1

0,66

B2

0,54

C

35,62

A

100,35

E

1,30

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

459,83

P

748,68

Mg

204,24

Fe

24,11

Директор

Зав. производства

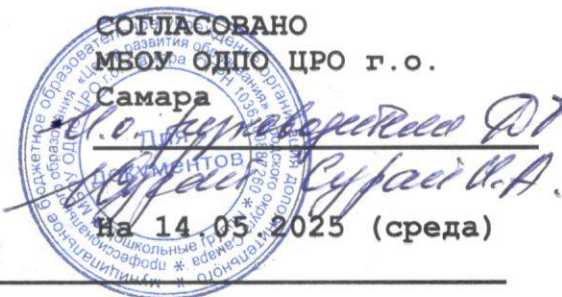
Алферова А.

Михалев А. И.)

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 пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
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	75
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	53
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		267,99	1847

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	
57,07	59,05	267,99	0,69	1,02	193,03	266,31	0,09	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
824,57	956,26	216,56	9,07					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самары

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	21
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	40/40	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из яблок и вишни	180	21,49	88
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	50	34,15	170
Кисломолочный напиток "Варенец"	180	7,20	90
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	200	30,28	273
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		270,39	1753

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,66	58,08	270,39	0,82	1,04	17,96	188,67	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
677,52	869,69	177,07	9,76				

Директор

Зав. производства

М

Алферова А.

(Михалев А. И.)



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 21.05.2023 (среда)

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			
Компот ягодный с яблоками	100	13,92	57
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	40	29,76	167
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Апельсин	140	11,34	116
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		288,44	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,54	49,45	288,44	0,77	0,98	213,19	241,16	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
704,78	993,89	241,61	11,29				

Директор

Зав. производства



Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



На 22.05.2025 (четверг)

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,78	18
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	70	3,60	132
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	40	19,34	94
Весь рацион питания: 210,00		257,24	1854

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
73,15	55,86	257,24	1,09	1,19	56,54	155,85	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
585,17	648,95	262,30	22,90				

Директор

(Михалев А. И.)

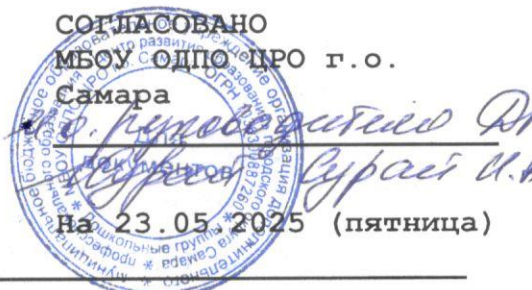
Зав. производства

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	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Компот ягодный с яблоками	180	25,05	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	60	31,28	217
Кисломолочный напиток "Кефир"	180	7,20	90
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	31,73	202
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	50	24,18	118
Весь рацион питания: 210,00		278,76	1806

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,97	52,24	278,76	0,73	0,88	64,92	175,90	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
718,98	920,95	198,27	10,52				

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 26.05.2025
(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			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Огурец свежий	20	0,49	3
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/40	6,96	139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	60	32,35	215
Сок фруктовый	190	24,13	100
Первый ужин			
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	25,81	250
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		269,90	1804

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
45,06	56,60	269,90

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,86	0,67	45,41	110,06	0,30

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
353,23	632,56	271,30	18,98

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 27.05.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	100	3,30	158
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,92	146
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	60	3,57	183
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	18,63	227
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		222,10	1804

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,20	59,91	222,10	0,70	0,56	36,74	101,29	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
470,06	768,97	208,39	24,56				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 28.05.2025 (среда)

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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	75
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		269,23	1906

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
58,54	62,46	269,23	0,69	0,95	195,39	253,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
835,94	970,65	217,93	9,30				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

СОГЛАСОВАНО
МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самары

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			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный с кукурузой	30	2,93	28
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	40/40	13,80	110
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот ягодный с яблоками	180	25,05	102
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	50	34,15	170
Кисломолочный напиток "Варенец"	180	7,20	90
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	200	30,28	273
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		284,04	1815

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,45	58,29	284,04	0,84	1,04	20,91	188,67	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
702,10	883,78	220,77	9,64				

Директор

Зав. производства



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	35,01	252
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Свекла отварная	30	4,18	47
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,49	261
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Первый ужин			
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом (ф)	60/40	8,00	158
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	50	24,17	118
Весь рацион питания: 210,00		253,95	1799

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
51,42	45,91	253,95	0,86	0,89	93,44	185,28	2,36
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
555,76	908,84	359,94	12,68				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 02.06.2025

(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	31,47	203
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Огурец свежий	20	0,49	3
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	180	22,86	95
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		253,56	1707

Для всего меню

В граммах

Белки

44,52

Жиры

55,24

Углеводы

253,56

Витамины в миллиграммах

B1

1,14

B2

0,72

C

55,20

A

128,56

E

0,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

381,56

P

733,67

Mg

305,19

Fe

19,98

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	38
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	180	7,56	92
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	52
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		235,26	1672

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,41	53,18	235,26	0,71	1,02	37,14	159,17	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
806,25	955,48	221,93	22,17				

Директор

Зав. производства



(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.06.2025 (среда)

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 свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат картофельный	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы	60	9,98	164
Капуста тушеная	130	12,46	104
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Печенье	30	22,32	125
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	110	8,87	69
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
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: 210,00		264,31	1704

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
46,01	48,34	264,31		0,73	0,96	198,56	239,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
696,44	968,56	274,35	10,62					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 05.06.2025 (четверг)

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			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	8,71	75
Бефстроганов из печени (г)	80	2,56	184
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	160	8,84	35
Первый ужин			
Пудинг из рыбы (ф)	60	3,09	113
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		246,78	1789

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
69,50	55,02	246,78	1,04	1,13	53,01	154,45	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
558,70	633,10	240,14	22,34				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.06.2025 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
Обед			
Салат из свеклы с яблоками	30	3,43	29
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе	40/40	5,01	114
Рис отварной с маслом сливочным	130	30,21	182
Компот ягодный с яблоками	180	25,05	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Дорожная"	50	26,07	181
Кисломолочный напиток "Кефир"	180	7,20	90
Первый ужин			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	28,21	180
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Весь рацион питания: 210,00		260,35	1713

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,97	50,04	260,35	0,69	0,87	64,92	173,10	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
712,47	896,57	190,04	10,03				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 09.06.2025
(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			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Огурец свежий	20	0,49	3
Суп с рыбными консервами (сельдь)	180	10,32	121
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х*)	40/40	6,96	139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		251,37	1697

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,73	49,00	251,37	0,66	0,61	38,02	64,72	0,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
324,55	448,45	207,72	17,87				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

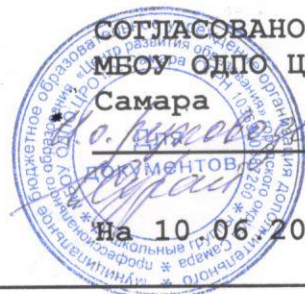
Алферова А.



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 10.06.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	160	17,60	125
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	52
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		209,59	1656

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,38	54,78	209,59	0,74	0,52	34,42	97,49	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
468,80	812,28	196,53	23,45				

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 11.06.2025 (среда)

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	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	7,89	196
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Пряники	30	20,49	102
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		253,30	1768

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
55,71	57,44	253,30	0,65	1,01	175,57	263,11	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
815,51	938,62	208,77	16,07				

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 16.06.2025

(понедельник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	180	31,47	203
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Компот из смеси сухофруктов	100	13,88	57
Обед			
Огурец соленый	20	0,34	2
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые*	60	8,97	183
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	28,91	210
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Сок фруктовый	160	20,32	84
Первый ужин			
Картофель тушеный	180	27,95	228
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		249,77	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,37	55,23	249,77	1,14	0,72	52,25	128,56	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
377,09	728,52	296,03	19,61				

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			
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 сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	38
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка российская	50	27,76	161
Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	6,72	82
Первый ужин			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	52
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		234,42	1662

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,83	52,68	234,42	0,71	0,99	37,08	159,11	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
780,76	936,56	219,05	22,15				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

