

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	В1	В2	С	А	Е
44,41	53,18	235,26	0,71	1,02	37,14	159,17	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	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	В1	В2	С	А	Е
46,73	49,00	251,37	0,66	0,61	38,02	64,72	0,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	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



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.



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 18.06.2025 (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 с огурцами и зеленым горошком	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	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: 210,00		263,50	1698

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,92	48,32	263,50	0,73	0,95	192,56	239,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
693,04	966,26	273,05	10,59				

Директор

Зав. производства

Алферова А.

(Михалев А. И.)

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



На 19.06.2025 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	41,45	274
Какао с молоком и сахаром	200	17,58	119
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		252,68	1828

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
70,80	56,17	252,68	1,05	1,16	53,37	161,84	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
593,43	663,15	245,17	22,44				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

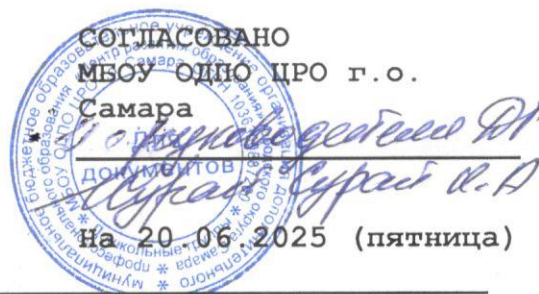
Алферова А.



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 пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	29,10	202
Чай черный с молоком и сахаром	200	15,90	99
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
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
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"	160	6,40	80
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		253,02	1684

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е
Белки								
47,16	49,28	253,02		0,69	0,84	64,96	147,74	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
708,07	830,63	187,71	9,74					

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 23.06.2025

(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			
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	71
Весь рацион питания: 210,00		247,34	1676

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
42,06	53,69	247,34	0,81	0,63	42,79	105,52	0,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
334,84	589,93	252,32	17,99				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

на 24.06.2025 (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
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"	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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		201,27	1627

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,55	55,30	201,27	0,64	0,51	34,42	97,69	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
452,38	696,56	196,04	23,50				

Директор

(Михалев А. И.)

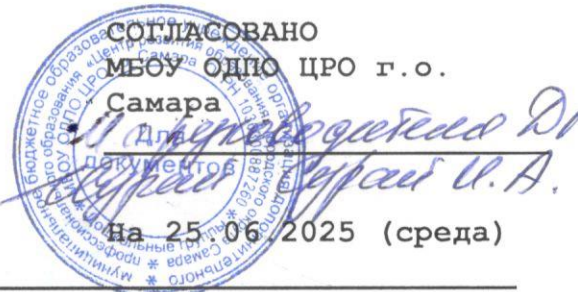
Зав. производства

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
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	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	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		259,16	1913

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
58,41	63,30	259,16	0,67	0,93	177,96	247,98	1,24	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
820,09	954,05	213,72	16,78					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
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 из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
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	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: 210,00		255,61	1661

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,54	55,99	255,61	0,77	0,96	18,88	179,07	3,40
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
665,08	850,93	216,70	8,92				

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 27.06.2025 (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 белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
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	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	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		236,14	1678

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
47,74	43,37	236,14	0,79	0,84	97,61	177,52	2,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
531,34	842,48	340,14	11,33				

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 30.06.2025
(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 рубленные*	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		249,92	1692

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,38	55,24	249,92	1,14	0,71	53,55	128,56	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
377,06	732,09	296,03	19,69				

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 01.07.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	2,59	26
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные с соусом	50/30	4,00	188
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			
Рис отварной с овощами	180	37,95	251
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Печенье	40	29,76	167
Весь рацион питания: 210,00		227,22	1619

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
41,45	52,59	227,22	0,76	0,95	37,75	179,92	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
711,92	914,97	215,69	21,95				

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 02.07.2025 (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 с зеленым горошком	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	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
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: 210,00		231,72	1535

Для всего меню

В граммах

Белки

43,61

Жиры

45,36

Углеводы

231,72

B1

0,71

B2

0,94

C

192,53

A

236,76

E

0,11

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

684,02

P

939,24

Mg

267,04

Fe

9,96

Витамины в миллиграммах

Директор

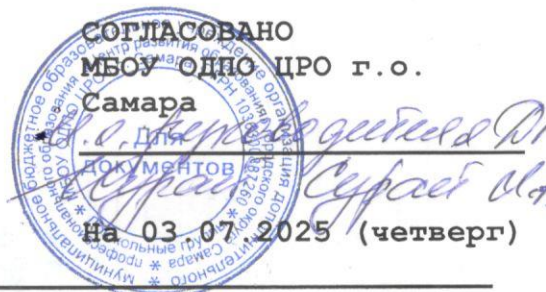
(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Огурец свежий	20	0,49	3
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			
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	50	20,84	144
Весь рацион питания: 210,00		232,23	1690

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
62,80	53,34	232,23	0,97	1,00	45,14	292,65	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
584,41	1006,88	242,23	22,95				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 04.07.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшениной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
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
Булочка "Дорожная"	60	31,28	217
Весь рацион питания: 210,00		226,69	1569

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,93	48,34	226,69	0,65	0,69	26,82	133,70	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
607,47	773,29	187,31	9,12				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.07.2025
(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			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
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			
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	71
Булочка российская	60	33,31	193
Весь рацион питания: 210,00		235,59	1629

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,09	53,74	235,59	0,86	0,56	44,14	105,50	0,32
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
323,55	520,46	239,38	15,65				

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 08.07.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
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
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		190,04	1644

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
48,04	55,67	190,04	0,70	0,77	32,06	226,29	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
470,64	839,46	169,01	25,24				

Директор

(Михаев А. И.)

Зав. производства



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	180	34,40	246
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
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	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
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		222,36	1664

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,46	58,36	222,36	0,63	0,95	181,70	233,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
817,06	934,08	204,96	9,63				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

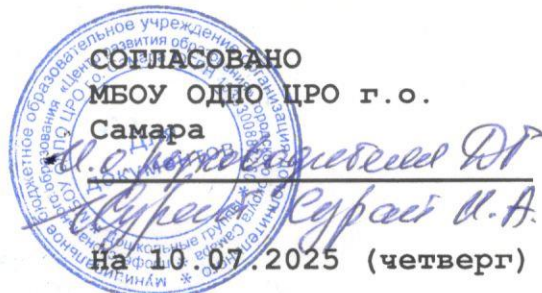
Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	60/40	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Огурец свежий	20	0,49	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания: 210,00		242,86	1691

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,49	50,53	242,86	0,83	0,95	26,78	209,57	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
608,63	843,20	189,97	8,69				

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 11.07.2025 (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 овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
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	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		220,83	1551

Для всего меню

В граммах

Белки

44,39

Жиры

40,28

Углеводы

220,83

B1

0,79

Витамины в миллиграммах

B2

0,87

C

79,21

A

197,52

E

2,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca

512,60

P

857,80

Mg

339,69

Fe

11,51

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

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			
Сок фруктовый	100	12,70	53
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 рубленные*	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"	60	32,35	215
Огурец соленый	20	0,34	2
Картофель тушеный	160	24,84	203
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		230,32	1610

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
43,77	55,16	230,32	1,13	0,70	50,49	127,23	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
373,60	730,12	308,44	11,22				

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

СОГЛАСОВАНО

МБОУ ОДПО ЦРО г.о.

Самара

На 15.07.2025 (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	38
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Мясо птицы в соусе (ф)	80	2,88	163
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			
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Печенье	40	29,76	167
Весь рацион питания: 210,00		232,62	1609

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
42,83	47,10	232,62	0,56	0,72	45,69	165,31	1,49
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
574,45	824,87	206,30	21,93				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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 с зеленым горошком	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			
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: 210,00		231,72	1535

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,61	45,36	231,72	0,71	0,94	192,53	236,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
684,02	939,24	267,04	9,96				

Директор

Зав. производства



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 с сахаром и лимоном	100	5,10	29
Обед			
Огурец свежий	20	0,49	3
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			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Весь рацион питания: 210,00		245,19	1792

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
71,34	55,15	245,19	1,04	1,15	45,32	169,62	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
548,87	661,48	178,89	22,50				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



На 18.07.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
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
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Весь рацион питания: 210,00		237,12	1642

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
46,28	51,13	237,12	0,67	0,70	26,82	133,70	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
611,19	786,13	192,55	9,36				

Директор

(Handwritten signature)



(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 (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			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
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			
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
Булочка российская	80	44,41	257
Весь рацион питания: 210,00		247,80	1697

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
43,53	55,35	247,80	0,88	0,56	44,99	105,50	0,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
332,12	520,64	247,74	15,90				

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			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
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"	80	4,76	244
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	180	22,18	261
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		196,65	1762

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,57	60,43	196,65	0,73	0,80	35,31	228,17	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
486,93	854,03	171,70	25,82				

Директор

(Handwritten signature)

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
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Сок фруктовый	100	12,70	53
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			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Молоко сгущенное	20	1,25	71
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		222,25	1722

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E
56,16	59,35	222,25		0,63	0,93	183,18	227,98	1,25
Минеральные вещества в миллиграммах								
Ca	P	Mg	Fe					
805,99	924,52	204,13	9,64					

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	100	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Огурец свежий	30	0,73	4
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	200	10,51	42
Пряники	50	34,15	170
Весь рацион питания: 210,00		243,10	1692

Для всего меню			Витамины в миллиграммах				
В граммах			В1	В2	С	А	Е
Белки	Жиры	Углеводы					
52,57	50,55	243,10	0,83	0,95	27,78	209,57	0,13
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
610,92	847,39	191,37	8,79				

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 25.07.2025 (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 овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
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	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 210,00		220,83	1551

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,39	40,28	220,83	0,79	0,87	79,21	197,52	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
512,60	857,80	339,69	11,51				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 28.07.2025
(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			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
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"	80	43,14	286
Огурец соленый	20	0,34	2
Картофель тушеный	160	24,84	211
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		252,20	1736

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,17	61,18	252,20	1,44	0,99	51,28	127,24	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
405,06	762,01	565,53	19,67				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 29.07.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
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			
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Печенье	40	29,76	167
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		239,89	1658

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,11	54,60	239,89	0,97	1,21	37,47	165,38	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
722,17	923,06	470,65	29,84				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	28,53	227
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 с зеленым горошком	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			
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
Фруктовые кусочки (пачка 16 грамм)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		243,72	1586

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,61	48,86	243,72	1,01	1,22	192,88	236,76	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
707,02	951,24	523,04	17,96				

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

Документов

на 31.07.2025 (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			
Огурец свежий	20	0,49	3
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			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Фруктовые кусочки (пачка)	16	12,00	51
Весь рацион питания: 210,00		257,19	1843

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
80,34	58,65	257,19	1,34	1,43	45,67	169,62	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
571,87	673,48	434,89	30,50				

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 01.08.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	28,21	180
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		268,77	1852

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
54,07	59,29	268,77	0,67	0,70	27,81	133,70	0,18
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
611,15	786,12	192,55	9,36				

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 04.08.2025
(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			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
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			
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
Булочка российская	80	44,41	257
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		274,56	1883

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
50,50	63,40	274,56	0,87	0,56	45,14	105,50	0,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
327,02	513,96	237,98	15,78				

Директор

Зав. производства

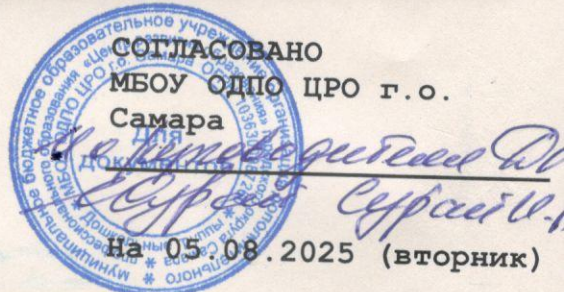


Алферова

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			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
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"	80	4,76	244
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	160	19,72	232
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		225,86	1941

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
57,96	66,71	225,86	0,72	0,79	34,56	228,17	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
480,96	853,85	171,60	25,65				

Директор

Зав. производства



Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 06.08.2025 (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			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	80	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			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	241
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		256,39	1888

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
63,45	66,97	256,39	0,63	0,96	182,73	236,38	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
823,32	939,15	205,73	9,64				

Директор

Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 07.08.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	100	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Огурец свежий	20	0,49	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Пряники	40	27,32	136
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		267,68	1867

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,63	57,87	267,68	0,82	0,95	27,77	203,97	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
606,89	837,13	187,91	8,57				

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 08.08.2025 (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 овощной с яблоками и свеклой	30	2,19	11
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	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		259,47	1793

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
53,03	48,55	259,47

Витамины в миллиграммах

B1	B2	C	A	E
0,80	0,87	81,06	197,52	2,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca	P	Mg	Fe
517,70	864,47	349,45	11,63

Директор

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			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с яблоками	30	2,59	12
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"	80	43,14	286
Огурец соленый	20	0,34	2
Картофель тушеный	160	24,84	211
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	180	9,95	40
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		271,79	1895

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
52,94	65,84	271,79	1,14	0,71	51,07	127,24	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
378,96	749,83	301,17	11,66				

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 12.08.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	2,59	26
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			
Рис отварной с овощами	200	42,17	279
Чай черный с сахаром и лимоном	200	10,20	58
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Печенье	40	29,76	167
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		265,42	1845

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
49,71	59,36	265,42	0,68	0,94	38,12	165,38	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
701,17	917,56	216,05	21,95				

Директор

Зав. производства

Алферова А.



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 с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы (ф)	60	9,98	184
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			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	30	3,98	30
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		270,58	1803

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
52,40	54,07	270,58	0,72	0,95	193,56	239,56	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
692,28	950,82	269,21	10,08				

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 14.08.2025 (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			
Огурец свежий	20	0,49	3
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			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		277,89	2006

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
79,14	63,31	277,89	1,04	1,15	46,32	169,62	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
548,87	661,48	178,89	22,50				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.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

Документовед

на 15.08.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Компот ягодный с яблоками	180	25,05	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Икра кабачковая	30	1,93	27
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	160	28,21	180
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		277,28	1862

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
53,31	59,22	277,28	0,67	0,71	15,41	133,70	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
609,94	779,98	187,91	9,53				

Директор

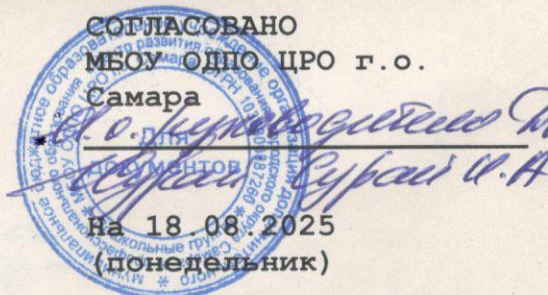
Зав. производства

(Михалев А. И.)

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша 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			
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	2,71	26
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			
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
Булочка российская	80	44,41	257
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		274,56	1883

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,50	63,40	274,56	0,87	0,56	45,14	105,50	0,34
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
327,02	513,96	237,98	15,78				

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

Подпись

Документ

На 19.08.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	11,00	78
Обед			
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,71	20
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
Яйцо вареное	20	0,01	32
Рагу из овощей с кабачками (с соусом томатным)	160	19,72	232
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		224,67	1880

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
56,29	66,07	224,67	0,71	0,78	34,56	226,29	0,10
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
476,99	839,28	168,91	25,44				

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 20.08.2025 (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			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Котлеты рубленые из птицы с соусом (ф)	80	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			
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
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		255,06	1878

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
63,26	66,52	255,06	0,63	0,95	182,70	233,58	1,24
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
817,06	934,08	204,96	9,63				

Директор

Зав. производства

(Михаилев 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			
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	4,00	50
Обед			
Салат из моркови с сахаром	30	3,49	16
Суп картофельный с горохом	180	11,75	96
Тефтели мясные в соусе томатном (х*)	100	11,18	189
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	26,41	151
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	68
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Макароны, запеченные с яйцом	180	27,26	246
Огурец свежий	20	0,49	3
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Пряники	40	27,32	136
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		267,68	1867

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,63	57,87	267,68	0,82	0,95	27,77	203,97	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Mg	Fe				
606,89	837,13	187,91	8,57				

Директор

Зав. производства

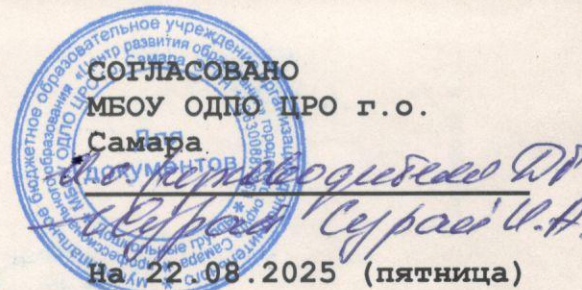
Алферова А.



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 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 овощной с яблоками и свеклой	50	3,64	18
Суп картофельный с мучными клецками	180	7,95	58
Компот из кураги	180	24,39	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	14,66	232
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	6,40	126
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Молочный коктейль	200	32,70	214
Весь рацион питания: 210,00		260,93	1800

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
53,26	48,59	260,93	0,80	0,88	85,55	197,52	2,19
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
524,26	864,47	349,45	11,89				

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 26.08.2025 (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			
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	4,20	51
Обед			
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	50	4,32	43
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	10,97	87
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	150	20,44	137
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Рис отварной с овощами	210	44,28	293
Печенье	50	37,20	209
Пюре яблочное	125	12,62	58
Чай черный с сахаром и лимоном	210	10,71	61
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Весь рацион питания: 210,00		259,85	1783

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
44,19	54,18	259,85	0,73	0,97	49,21	171,04	0,00
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
723,21	954,74	229,26	22,55				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю

На 25.08.2025
(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			
Сок фруктовый	100	12,70	53
Обед			
Салат из моркови с яблоками	50	4,31	20
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69
Шницели рубленые* с соусом	80	9,44	190
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"	80	43,14	286
Огурец соленый	20	0,34	2
Картофель тушеный	180	27,95	238
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	11,05	44
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Пюре яблочное	125	12,62	58
Весь рацион питания: 210,00		262,95	1809

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,36	58,25	262,95	1,17	0,72	56,22	124,81	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
391,40	763,66	319,99	11,81				

Директор

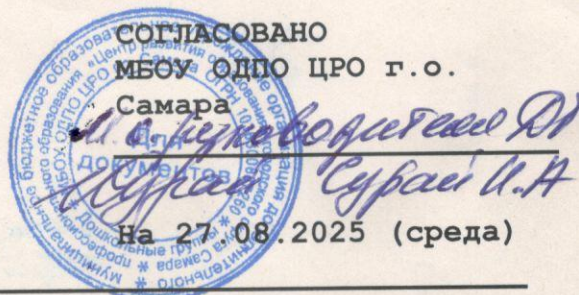
(Михаилев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша "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 с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,71	84
Капуста тушеная	130	12,46	104
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Котлеты рубленые из журицы	60	9,98	164
Напиток из плодов шиповника	200	20,74	88
Полдник			
Фрукт свежий	100	8,07	63
Запеканка из творога (с рисом)	120	39,89	242
Соус молочный (сладкий)	50	6,63	50
Кисель из смеси свежих ягод	200	30,56	125
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
сок фруктовый 125	125	2,53	63
«Весь рацион питания: 210,00		249,56	1681

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
46,80	48,09	249,56	0,74	0,98	215,51	245,16	0,12
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
711,58	969,26	274,63	10,29				

Директор

М



Зав. производства

Алферова А.

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247
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			
Огурец свежий	30	0,73	4
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			
Рыба, запеченная в омлете (м)	60	2,90	106
Картофель отварной с маслом сливочным	140	21,48	133
Хлеб пшеничный	30	14,51	71
Напиток из ягодной смеси	200	13,00	75
Ватрушка с творогом	80	33,34	230
сок фруктовый 125	125	2,53	63
Весь рацион питания: 210,00		255,63	1896

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
73,93	56,56	255,63	1,07	1,16	61,27	171,02	0,14
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
556,04	680,58	185,47	22,86				

Директор

Зав. производства

Алферова А.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	180	26,19	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89
Бутерброд с сыром	30/10	19,39	180
Второй завтрак			
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	4,00	50
Обед			
Салат из свеклы	30	2,51	28
Суп картофельный с крупой пшенной	180	13,44	77
Фрикадельки из птицы в соусе (ф)	40/40	5,01	102
Каша рисовая с маслом сливочным	130	19,19	133
Компот ягодный с яблоками	200	27,83	113
Хлеб пшеничный	30	14,50	71
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
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	20	9,67	47
Булочка "Дорожная"	80	41,71	290
сок фруктовый 125	125	2,53	63
Весь рацион питания: 210,00		250,95	1726

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,04	52,08	250,95	0,68	0,71	26,59	133,70	0,09
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
611,53	780,61	188,27	9,59				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.

