

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 01.11.2025

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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
-----	----------------	----------------------	--

Обед

200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	

Ужин

70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 555, Белки-42, Жиры-44,
Углеводы-245

210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 06.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

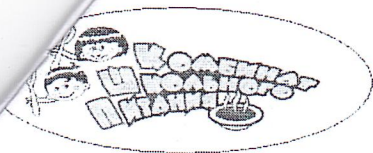
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 592, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-258	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 07.11.2025

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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
60	Тефтели из говядины паровые.	ккал-109, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-6	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Ужин

40	Филе индейки отварное .	ккал-62, Белки-13, Жиры-1	
150	Макароны отварные с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 639, Белки-50, Жиры-40,
Углеводы-270

210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 10.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
-----	-----------------	----------------------	--

Обед

30	Салат из свежей капусты с морковью.	ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3	
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из индейки	ккал-342, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-40	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Полдник

50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Ужин

60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Кисель из натурального сока.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Хлеб пшеничный..	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 797, Белки-56, Жиры-53,
Углеводы-275

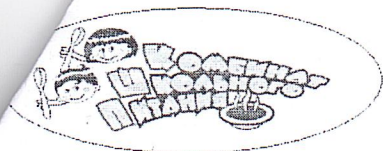
210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)

Меню дневного рациона
на 11.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Обед</u>			
20	Кукуруза консервированная (порционно)	ккал-11, Углеводы-2	
200/1	Суп овощной на бульоне с укропом.	ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Картофель отварной с маслом растительным.	ккал-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за день:		ккал-1 857, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-302	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Завелева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона

на 20.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 592, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-258	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 21.11.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
Завтрак 2			
100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
Обед			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
60	Тефтели из говядины паровые.	ккал-109, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-6	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
Полдник			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
Ужин			
40	Филе индейки отварное .	ккал-62, Белки-13, Жиры-1	
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 570, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-263	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 24.11.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7

Завтрак 2

180	Яблоки свежие.	ккал-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
-----	----------------	---------------------------------------

Обед

30	Салат из свежей капусты с морковью.	ккал-27, Жиры-2, Углеводы-3
200/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
180	Плов из индейки.	ккал-313, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-40
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7

Полдник

50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8

Ужин

60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-46, Белки-10, Жиры-1
150	Кисель из натурального сока.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
200	Хлеб пшеничный..	ккал-132, Углеводы-33
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16

Итого за день: ккал-1 730, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-263 210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 25.11.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Обед</u>			
20	Кукуруза консервированная (порционно)	ккал-11, Углеводы-2	
200/1	Суп овощной с укропом.	ккал-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	
50	Котлеты из индейки	ккал-121, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-3	
130	Картофель отварной с маслом растительным.	ккал-109, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1 812, Белки-44, Жиры-53, Углеводы-289	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 27.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	ккал-191, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
15/200/	Суп картофельный с пшеном с рыбой и 1 зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек консервированный.	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
<u>Ужин</u>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 601, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-246	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 28.11.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Кашиа Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
Завтрак 2			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Обед			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Кашиа гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Полдник			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
Ужин			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
50	Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Макароны отварные с маслом растительным .	ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 747, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-276	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 01.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 660, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-255	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 03.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 625, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-252	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 04.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
-----	----------------	---------------------------------------	--

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 592, Белки-44, Жиры-42,
Углеводы-258

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 08.12.2025



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
20	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2	
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
180	Плов из индейки.	ккал-313, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-40	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, зеленый горошек	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Хлеб пшеничный..	ккал-95, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 632, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-243	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 09.12.2025

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
180	Напиток из вишни.	ккал-80, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с рисом и укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33, Белки-7, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье"Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за день:		ккал-1 809, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-305	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 11.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	ккал-191, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
15/200/ 1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 578, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-240	210-00

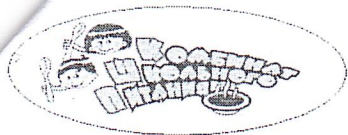
Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 12.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

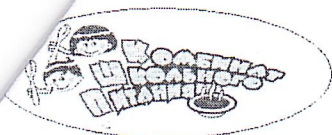
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
50	Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Макароны отварные с маслом растительным .	ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 747, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-276	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 15.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Хлеб пшеничный	ккал-112, Углеводы-28	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 641, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-253	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведсеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 17.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

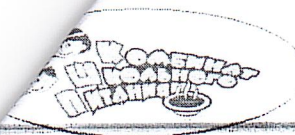
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95, Углеводы-23	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная.	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 679, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-268	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 18.12.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 617, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-266	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 22.12.2025



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
20	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2	
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
180	Плов из индейки.	ккал-313, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-40	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, зеленый горошек	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-95, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 632, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-243	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 23.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
180	Напиток из вишни.	ккал-80, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33, Белки-7, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье"Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшениная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
200	Фрукты свежие	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за день:		ккал-1 809, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-304	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 24.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной с маслом растительным.	ккал-197, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-32	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 741, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-278	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 25.12.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каши ячневая жидкая на воде с маслом растительным	ккал-191, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 578, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-240	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 26.12.2025



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

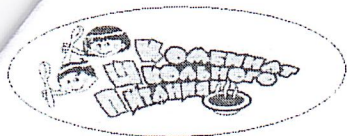
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
50	Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Макароны отварные с маслом растительным .	ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 747, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-276	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 29.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
200	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20			
Итого за день:		ккал-1 641, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-253	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 30.12.2025

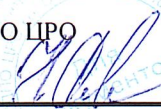
Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

 Т.Н.Аврискина

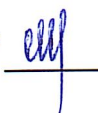
Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Филе индейки отварное	ккал-191, Белки-13, Жиры-15	
130	Макароны отварные с маслом растительным .	ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 690, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-250	210-00

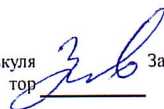
Зав.производством



Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор



Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 13.01.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

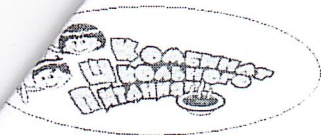
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
180	Напиток из вишни.	ккал-80, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33, Белки-7, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	ккал-182, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-35	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
200	Фрукты свежие	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за день:		ккал-1 809, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-304	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 15.01.2026



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

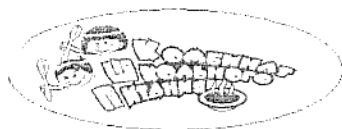
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каши ячневая жидкая на воде с маслом растительным	ккал-191, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
15/200/	Суп картофельный с пшеном с рыбой и 1 зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 578, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-240	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 16.01.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

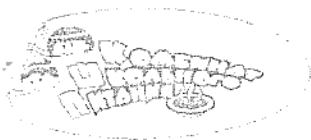
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каши Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Каши гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
50	Оладьи из печени..	ккал-106, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Макароны отварные с маслом растительным .	ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 747, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-276	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 19.01.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 641, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-253	210-00

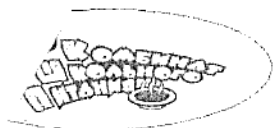
Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тер

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 20.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

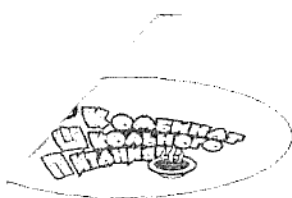
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
70	Печень тушеная в соусе.	ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом растительным .	ккал-176, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 656, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-262	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 21.01.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95, Углеводы-23	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 679, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-268	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведова О.А.

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 22.01.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

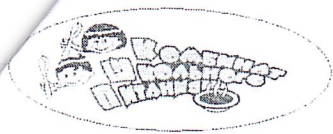
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 597, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-261	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 02.02.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

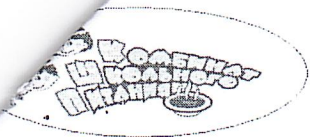
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 641, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-253	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)
Меню дневного рациона
на 04.02.2026



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано: *

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238. Белки-6. Жиры-8. Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие	ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65. Белки-6. Жиры-4. Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93. Белки-2. Жиры-4. Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123. Белки-1. Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207. Белки-4. Жиры-8. Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95. Углеводы-23	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105. Белки-6. Жиры-6. Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98. Белки-3. Жиры-4. Углеводы-12	
180	Чай со смородиной.	ккал-35. Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60. Белки-2. Жиры-1. Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 679. Белки-44. Жиры-48. Углеводы-268	210-00

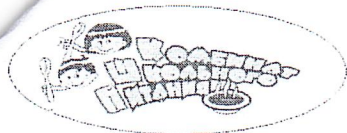
Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 05.02.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Г.П.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

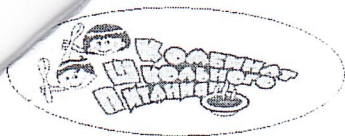
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194. Белки-5. Жиры-6. Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68. Белки-1. Жиры-2. Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194. Белки-10. Жиры-10. Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60. Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136. Белки-1. Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106. Белки-10. Жиры-7. Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130. Белки-4. Жиры-5. Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34. Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 597. Белки-44. Жиры-42. Углеводы-261	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)

Меню дневного рациона
на 09.02.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
Завтрак 2			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
Обед			
20	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2	
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
180	Плов из индейки.	ккал-313, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-40	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Полдник			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
Ужин			
60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, зеленый горошек	ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-95, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 632, Белки-49, Жиры-51, Углеводы-243	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведова О.А.