



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 12.01.2026

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 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>			
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Обед</u>			
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Каша гречневая вязкая с говядиной тушеной	ккал-205, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-23	
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 "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макаронны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
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-1 744, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-277	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 14.01.2026

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

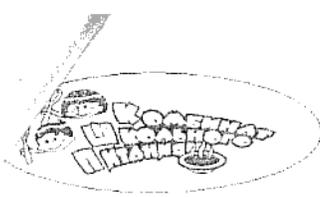
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130	Каши гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130, 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

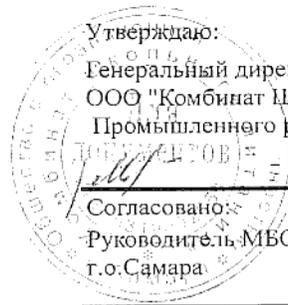
Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
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	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	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
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	Макароньы 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-1 778, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-280	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведова О.А.

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДНО ЦРО
г.о. Самара

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

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 на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
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-1 665, Белки-50, Жиры-50, Углеводы-255	210-00

Зав. производством

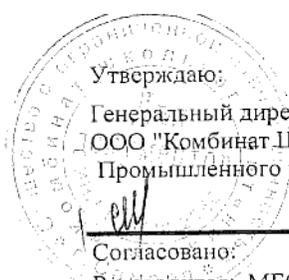
Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Завдеева 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	Каши 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	Каши 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	Макаронны 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)
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	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
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>			
40	Биточки "Детские" .	ккал-60, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 713, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-273	210-00

Зав. производством

Макарова Н.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.

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

Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района
 Т.Н.Аврискина

 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	
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, 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-1 579, Белки-43, Жиры-38, 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)
Меню дневного рациона
на 23.01.2026



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>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Фрукты свежие	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
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	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароны отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 688, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-294	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 30.01.2026

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	Фрукты 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	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
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	Макароньы 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-1 778, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-280	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



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

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

Т.Н.Аврипкина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. пеп. (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	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
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	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 666, Белки-49, Жиры-50, 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)
Меню дневного рациона
на 03.02.2026

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

Согласовано*
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Г.Н.Аврискина

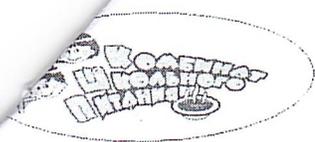
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13. Углеводы-3	
150	Каша рисовая жидкая на воде 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-129. Белки-5. Жиры-9. Углеводы-7	
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-1 687. Белки-43. Жиры-51. Углеводы-264	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 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	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
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	Будочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95, Углеводы-23	
<u>Ужин</u>			
40	Биточки "Детские" .	ккал-60, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 713, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-273	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 05.02.2026



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	
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	
200	Птица тушеная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	ккал-156. Белки-9. Жиры-6. 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-1 579. Белки-43. Жиры-38. Углеводы-266	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведующая О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 06.02.2026



Утверждаю:

Генеральным директором
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврикина

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>			
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.	ккал-95. Белки-2. Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	ккал-33. Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Фрукты свежие	ккал-89. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99. Белки-3. Жиры-2. Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127. Белки-6. Жиры-7. Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98. Белки-3. Жиры-4. Углеводы-12	
180	Напиток из шиповника.	ккал-79. Белки-1. Углеводы-19	
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	Напиток из лимонов.	ккал-98. Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59. Белки-1. Жиры-4. Углеводы-4	
150	Макароньы отварные с маслом растительным	ккал-203. Белки-5. Жиры-5. Углеводы-34	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112. Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121. Белки-4. Жиры-2. Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 688. Белки-42. Жиры-38. Углеводы-294	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Завелсева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 09.02.2026

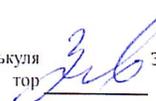


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140. Белки-2. Жиры-4. Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200	Суп овощной	ккал-60. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-8	
200	Плов из птицы, салат из капусты квашеной	ккал-316. Белки-13. Жиры-12. Углеводы-39	
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 "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	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-1 670. Белки-50. Жиры-52. Углеводы-251	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 10.02.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Г.И. Аврикина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Для документа

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>			
100	Напиток из вишни.	ккал-45. Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-16	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121. Белки-6. Жиры-7. Углеводы-7	
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-1 861. Белки-42. Жиры-53. Углеводы-303	210-00

Зав. производством

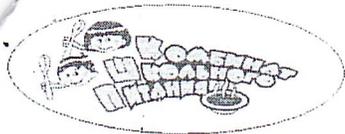
Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Завелева О.А.

Завелева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 11.02.2026

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Г.Н.Аврикшина
Согласовано
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Для документов

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	Каши 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

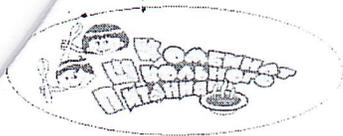
Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькули
тор

О.А. Заведова

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 12.02.2026



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

Т.Н.Аврикшина

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>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
15/200/1	Суп картофельный с пишеном с рыбой и зеленью	ккал-100. Белки-5. Жиры-3. Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек.	ккал-200. Белки-9. Жиры-11. 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>			
50	Котлеты куриные .	ккал-105. Белки-8. Жиры-5. Углеводы-7	
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-1 590. Белки-47. Жиры-45. Углеводы-249	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 13.02.2026

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	
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>			
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	
50	Биточки "Школьные"	ккал-116. Белки-8. Жиры-7. Углеводы-6	
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	Макаронь 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-1751. Белки-45. Жиры-53. Углеводы-274	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 16.02.2026

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	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
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	
Итого за день:		ккал-1 666, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-258	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Лицей "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 17.02.2026

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	
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 из шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
70	Печень тушеная в соусе.	ккал-127, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Макаронны 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-1 687, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-264 **210-00**

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 18.02.2026

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), витаминны (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	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
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>			
40	Биточки "Детские" .	ккал-60, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 691, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-269	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 19.02.2026

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..		
200	Каша пиённая жидкая на воде с растительным маслом	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Чай с сахаром.	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	Птица тушёная с овощами (без сметаны), огурец консервированный	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушёная с овощами.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-130, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-34, Углеводы-8	
Итого за день:		ккал-1 579, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-266	210-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
 Меню дневного рациона
 на 20.02.2026

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>			
40	<i>Яйцо отварное</i>	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	<i>Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным.</i>	ккал-95, Белки-2, Углеводы-22	
200	<i>Чай с сахаром</i>	ккал-33, Углеводы-8	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
150	<i>Фрукты свежие.</i>	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	<i>Рассольник Ленинградский с укропом</i>	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	<i>Тефтели из говядины в томатном соусе.</i>	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	<i>Капуста тушеная белокочанная .</i>	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<i>Напиток из шиповника.</i>	ккал-79, Белки-1, Углеводы-19	
30	<i>Хлеб пшеничный..</i>	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
30/20	<i>Бутерброд с повидлом.</i>	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	<i>Напиток из лимонов.</i>	ккал-98, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	<i>Икра кабачковая.</i>	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	<i>Макаронны отварные с маслом растительным</i>	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	<i>Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)</i>	ккал-112, Углеводы-28	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 666, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-289	210-00

Зав.производством М.Е. Макарова Е.Е. Бухгалтер-калькулятор Зав Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 24.02.2026

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	
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	Напиток из вишни.	ккал-45, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
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-1 861, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-303	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.

тор



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 25.02.2026

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>			
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)
Меню дневного рациона
на 26.02.2026

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	
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>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<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 цыплят, зеленый горошек.	ккал-200, Белки-9, Жиры-11, 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>			
50	Котлеты куриные .	ккал-105, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-7	
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-1 590, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-249	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 27.02.2026

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	
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>			
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	
50	Биточки "Школьные"	ккал-116, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-6	
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	Макаронные изделия 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-1 751, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-274	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.