

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

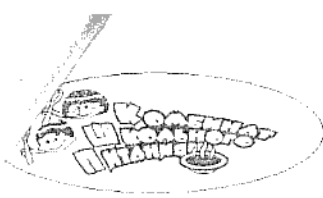
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | <i>Икра морковная.</i> | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 | |
| 40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

Зав.производством

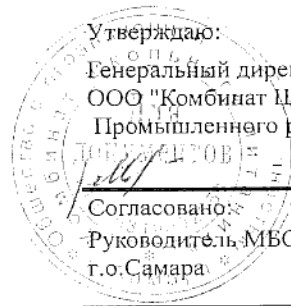
Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



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

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-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

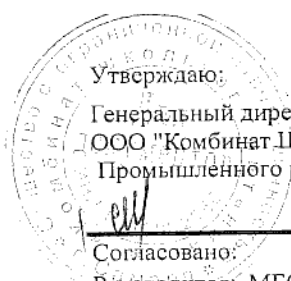
Макарова Е.Е.

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 | Макаронь 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
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

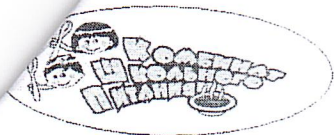
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 150 | Каша рисовая 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

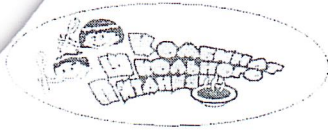
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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



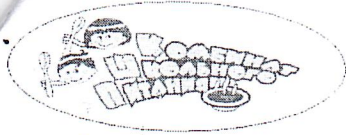
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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

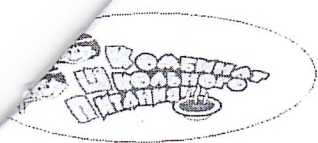
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28 | |
| 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.Аврикина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



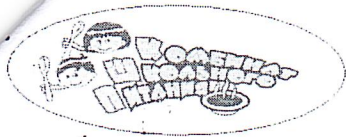
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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.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 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



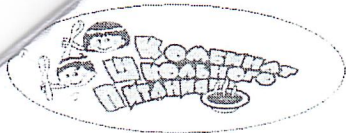
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63. Белки-5. Жиры-5 | |
| 150 | Каша рисовая 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 | 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-калькулятор

Завелева О.А.



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

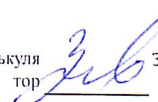


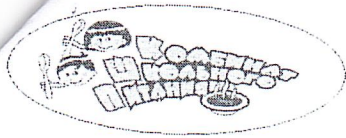
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом. | ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28 | |
| 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

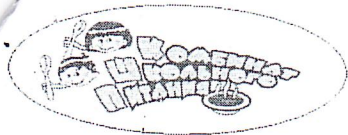
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28 | |
| 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-калькулятор

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

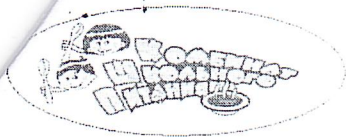
Е.Е. Макарова

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

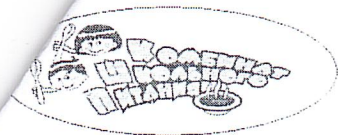
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28 | |
| 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 | 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-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

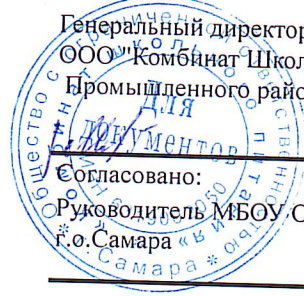
Утверждаю:

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-калькуля

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



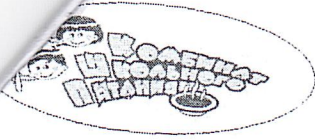
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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-калькуля
тор

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.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 200 | Каша пиённая 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-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 | 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> | | | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| <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 | Макаронны 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-1 666, 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
Т.Н.Аврискина

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
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 02.03.2026

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-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-1 666, 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 03.03.2026



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-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 | Макаронные изделия 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 04.03.2026

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> | | | |
| 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-калькуля

Заведеева О.А.

тор



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 05.03.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
ДОКУМЕНТОВ
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 06.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

ДОКУМЕНТОВ

Стоимость
питания
(руб)

| 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> | | | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| <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 | Кануста 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-1 666, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-289 | 210-00 |

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

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)
Меню дневного рациона
на 10.03.2026

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> | | | |
| 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
тор

Заведсева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 11.03.2026

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  Заведеева О.А.
тор



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 13.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано: « »
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

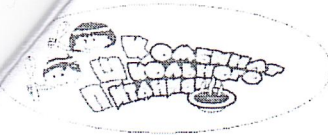
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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 | |
| 40 | Биточки "Детские" . | ккал-60, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 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 | Макаронны 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-1 696, Белки-43, Жиры-48, Углеводы-272 | 210-00 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



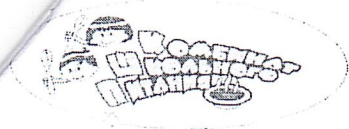
ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 18.03.2026

Утверждено:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
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 | 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-калькуля  Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 19.03.2026

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 пшеничная 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 20.03.2026

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

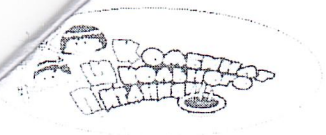
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63. Белки-5. Жиры-5 | |
| 150 | Каша рисовая 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> | | | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15 | |
| <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-1 666. Белки-42. Жиры-38. 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)
Меню дневного рациона
на 23.03.2026



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 | |
| 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 "К кофе". | ккал-250. Белки-4. Жиры-9. Углеводы-38 | |
| 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-1 667. Белки-52. Жиры-44. 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 24.03.2026



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> | | | |
| 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

тор



Заведеева О.А.

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 25.03.2026

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-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 26.03.2026

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

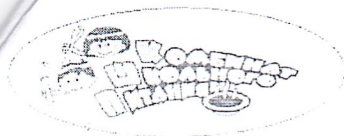
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164. Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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> | | | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 15/200/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой и I 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 27.03.2026

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 | Бутиерброд 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 | |
| <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 | |
| 40 | Биточки "Детские". | ккал-60. Белки-6. Жиры-3. Углеводы-4 | |
| 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 | |
| <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-1 696. Белки-43. Жиры-48. Углеводы-272 | 210-00 |

Зав. производством

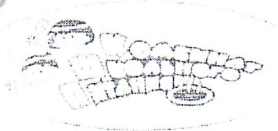
Макарова Е.Е.

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 30.03.2026

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
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 геркулесовая на воде с маслом подсолнечным | ккал-124. Белки-3. Жиры-5. Углеводы-18 | |
| 180 | Чай с сахаром. | ккал-29. Углеводы-7 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|---------------|----------------------|--|
| 100 | Фрукты свежие | ккал-44. Углеводы-10 | |
|-----|---------------|----------------------|--|

Обед

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 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 | |

Полдник

| | | | |
|-------|------------------------|--|--|
| 42 | Печенье "К кофе" | ккал-189. Белки-3. Жиры-7. Углеводы-29 | |
| 200/9 | Чай с сахаром, лимоном | ккал-34. 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 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 | |

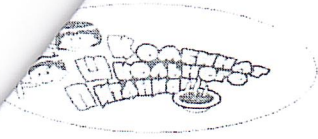
Итого за день: ккал-1 621. Белки-49. Жиры-43. Углеводы-262 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведова 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)
Меню дневного рациона
на 31.03.2026

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 | Морковь припущенная с сахаром.. | ккал-22. Белки-1. Углеводы-5 | |
| 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 | 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-1 696. Белки-44. Жиры-51. Углеводы-266 | 210-00 |

Зав. производством

Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

О.А.

Заведеева О.А.




ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 01.04.2026

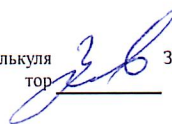
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного питания"
Промышленного района
г.о.Самара
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

| 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 | 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 | |
| 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 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| <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-1 701, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-267 | 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)

Согласовано:
 Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
 г.о.Самара

Меню дневного рациона
 на 02.04.2026

| 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 | |
| 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 | |
| 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 06.04.2026



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> | | | |
| 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, огурцы консервированные | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | |
| 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 натурального сока. | ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 | |
| 200 | Хлеб пшеничный.. | ккал-132, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| Итого за день: | | ккал-1 692, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-259 | 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 07.04.2026



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> | | | |
| 100 | Напиток из вишни. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом | ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18 | |
| 70 | Оладьи из печени с соусом томатным. | ккал-84, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-4 | |
| 130 | Капуста тушеная белокочанная . | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 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 | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| Итого за день: | | ккал-1 751, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-289 | 210-00 |

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



с.с.с.с.

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)
Меню дневного рациона
на 08.04.2026



| 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> | | | |
| 70 | Котлеты куриные с соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 150 | Рагу овощное.. | ккал-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| Итого за день: | | ккал-1 669, Белки-55, Жиры-41, 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)
Меню дневного рациона
на 09.04.2026



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 | |
| 150 | Вермишель отварная с маслом растительным | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 12,5/20 0/1 | Суп картофельный с цыплятами и укропом | ккал-135, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 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 | |
| 50 | Ржаной хлеб | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | |
| <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> | | | |
| 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 | Чай со смородиной . | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | |
| Итого за день: | | ккал-1 740, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-272 | 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 10.04.2026



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> | | | |
| 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 "Детские". | ккал-60, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 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 | |
| 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 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| Итого за день: | | ккал-1 694, Белки-46, Жиры-48, 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)
Меню дневного рациона
на 13.04.2026



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 | |
| 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> | | | |
| 100 | Фрукты свежие | ккал-44, Углеводы-10 | |
| <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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| 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 натурального сока | ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 200 | Хлеб пшеничный | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10 | |

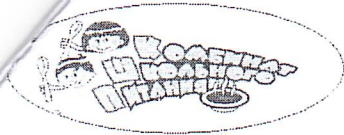
Итого за день: ккал-1 712, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-264 **210-00**

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 14.04.2026



Утверждено:

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 | Морковь припущенная с сахаром.. | ккал-22, Белки-1, Углеводы-5 | |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22 | |
| 180 | Чай с сахаром. | ккал-29, Углеводы-7 | |

Завтрак 2

| | | | |
|-----|---------------|---------------------------------------|--|
| 150 | Фрукты свежие | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
|-----|---------------|---------------------------------------|--|

Обед

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 | |

Полдник

| | | | |
|-----|-----------------------|---|--|
| 50 | Печенье "Детское" | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |

Ужин

| | | | |
|-------|---|--|--|
| 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 | |
| 180/6 | Чай с яблоками и сахаром. | ккал-32, Углеводы-8 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10 | |

Итого за день: ккал-1 729, Белки-47, Жиры-55,
Углеводы-262

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)
Меню дневного рациона
на 15.04.2026

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

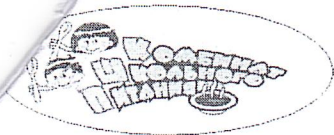
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 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 | 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 | |
| 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 | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| <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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| Итого за день: | | ккал-1 713, Белки-49, 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 16.04.2026

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

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



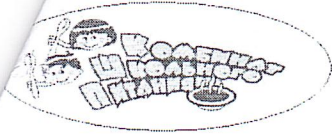
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.. | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 200 | Каша пиённая 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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| <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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| Итого за день: | | ккал-1 615, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-262 | 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 17.04.2026



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



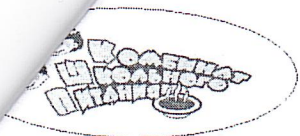
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо отварное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 100 | Фрукты свежие | ккал-44, Углеводы-10 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200/1 | Рассольник Ленинградский с укропом | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16 | |
| 200 | Голубцы Ленивые мясные с соусом томатным | ккал-182, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-10 | |
| 180 | Напиток из шиповника. | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| <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 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 40 | Хлеб пшеничный. | ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20 | |
| Итого за день: | | ккал-1 596, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-253 | 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 20.04.2026

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> | | | |
| 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, огурцы консервированные | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | |
| 180 | Компот из сухофруктов... | ккал-55, Углеводы-14 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Печенье "К кофе". | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38 | |
| 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 натурального сока. | ккал-102, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13 | |
| 200 | Хлеб пшеничный.. | ккал-132, Углеводы-33 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| Итого за день: | | ккал-1 726, Белки-56, Жиры-47, 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 22.04.2026

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

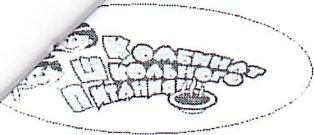
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Икра морковная. | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 | |
| 40 | 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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| <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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| 30 | Хлеб ржаной . | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| <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> | | | |
| 70 | Котлеты куриные с соусом. | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 150 | Рагу овощное.. | ккал-82, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| Итого за день: | | ккал-1 712, Белки-59, Жиры-47, 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 23.04.2026

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 | |
| 150 | Вермишель отварная с маслом растительным | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Чай с сахаром | ккал-33, Углеводы-8 | |
| <u>Завтрак 2</u> | | | |
| 150 | Фрукты свежие. | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 12,5/20 | Суп картофельный с цыплятами и укропом | ккал-135, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18 | |
| 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-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25 | |
| 50 | Ржаной хлеб | ккал-150, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-22 | |
| <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> | | | |
| 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 | Чай со смородиной . | ккал-39, Углеводы-10 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 | |
| Итого за день: | | ккал-1 803, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-272 | 210-00 |

Зав. производством

Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

О.А. Заведеева

Заведеева О.А.