



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

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

Л.Н.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

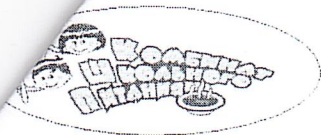
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238, Белки-6,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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
Меню дневного рациона  
на 15.01.2026



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

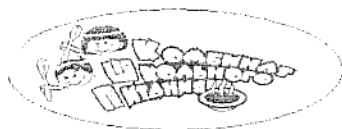
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каши ячневая жидкая на воде с маслом растительным	ккал-191, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Папйток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 747, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-276	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.



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



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

*[Signature]* Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
 Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
 г.о.Самара

*[Signature]*

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

Зав. производством

*[Signature]*

Макарова Е.Е.

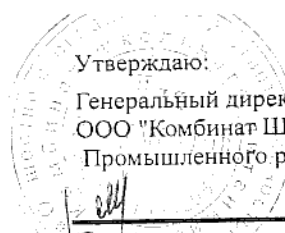
Бухгалтер-калькуля  
тор

*[Signature]*

Заведова О.А.



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



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

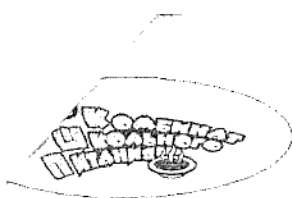
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Каша рисовая жидкая на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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведсева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 21.01.2026

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

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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.

тор

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

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 597, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-261	<b>210-00</b>

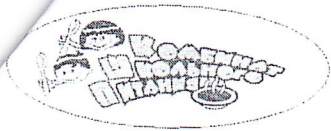
Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



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



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

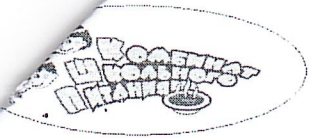
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каша геркулесовая на воде с маслом подсолнечным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

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведсева О.А.



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



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара



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

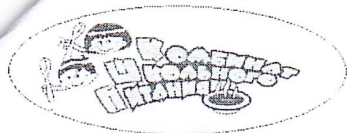
Итого за день: ккал-1 679. Белки-44. Жиры-48. Углеводы-268 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькули

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 05.02.2026



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

Г.П.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара



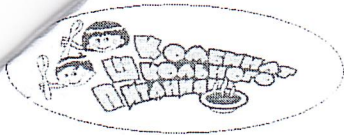
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Каша пшённная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194. Белки-5. Жиры-6.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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

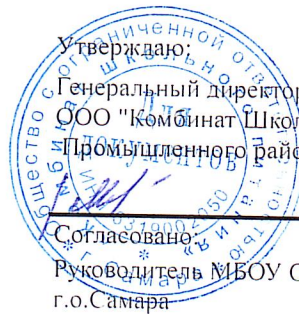
Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведова О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 09.02.2026



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

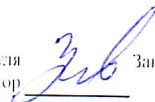


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом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

Зав.производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

 Завелсева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
Меню дневного рациона  
на 10.02.2026

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

Т.Н.Аврикина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

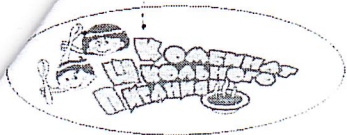
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238. Белки-6. Жиры-8. Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из вишни.	ккал-45. Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33. Белки-7. Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112. Белки-2. Жиры-6. Углеводы-13	
180*	Напиток из апельсинов.	ккал-60. Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283. Белки-3. Жиры-16. Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136. Белки-1. Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 751. Белки-43. Жиры-46. Углеводы-291	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькули  
тор

Заведова О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 12.02.2026

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района  
ДОКУМЕНТОВ  
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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44. Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
15/200/ 1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	ккал-100. Белки-5. Жиры-3. Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221. Белки-10. Жиры-14. Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55. Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151. Белки-5. Жиры-2. Углеводы-27	
40	Хлеб ржаной	ккал-89. Белки-3. Углеводы-19	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33. Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96. Белки-6. Жиры-7. Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113. Белки-3. Жиры-5. Углеводы-14	
200	Чай со смородиной.	ккал-39. Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 578. Белки-45. Жиры-48, Углеводы-240	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведсева О.А.



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

Т.Н.Аврискина

Меню дневного рациона  
на 13.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Фрукты свежие	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74. Белки-1. Жиры-4. Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90. Белки-7. Жиры-6. Углеводы-3	
130/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4. Жиры-5. Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123. Белки-1. Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207. Белки-4. Жиры-8. Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67. Углеводы-17	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 747. Белки-45. Жиры-52. Углеводы-276	<b>210-00</b>

Зав. производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

 Заведсева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 16.02.2026



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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

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

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	

Полдник

42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	

Ужин

60	Рыба припущенная с луком,	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 641, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-253 **210-00**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



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

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95, Углеводы-23	
<b><u>Ужин</u></b>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 657, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-263	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькула  
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 597, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-261	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 24.02.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из вишни.	ккал-45, Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33, Белки-7, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 751, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-291	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
Меню дневного рациона  
на 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 578, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-240	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

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

Т.Н.Аврискина

Меню дневного рациона  
на 27.02.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
200	Фрукты свежие	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 747, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-276	<b>210-00</b>

Зав.производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор  Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<b><u>Полдник</u></b>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 641, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-253	<b>210-00</b>

Зав.производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор  Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
Меню дневного рациона  
на 04.03.2026



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	
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	
40	Колобки из индейки	ккал-65, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95, Углеводы-23	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Чай со смородиной.	ккал-35, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 657, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-263	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



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



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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 597, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-261	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Напиток из вишни.	ккал-45, Углеводы-11	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33, Белки-7, Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 751, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-291	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 12.03.2026



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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
15/200/ 1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 578, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-240	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведова О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 13.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

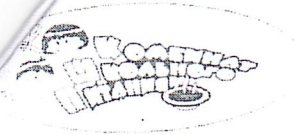
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175, Белки-3, Жиры-5,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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



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

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

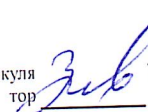
Согласовано:  
 Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
 г.о.Самара \*

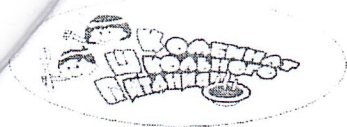
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238. Белки-6. Жиры-8. Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44. Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-13	
40	Колобки из индейки	ккал-65. Белки-6. Жиры-4. Углеводы-3	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93. Белки-2. Жиры-4. Углеводы-12	
180	Сок фруктовый.	ккал-123. Белки-1. Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207. Белки-4. Жиры-8. Углеводы-30	
200	Напиток из изюма	ккал-95. Углеводы-23	
<b><u>Ужин</u></b>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105. Белки-6. Жиры-6. Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98. Белки-3. Жиры-4. Углеводы-12	
180	Чай со смородиной.	ккал-35. Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60. Белки-2. Жиры-1. Углеводы-11	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 657, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-263	<b>210-00</b>

Зав. производством

 Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

 Заведеева О.А.



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

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

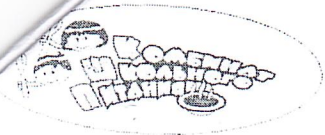
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	ккал-194. Белки-5. Жиры-6. Углеводы-32	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44. Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68. Белки-1. Жиры-2. Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194. Белки-10. Жиры-10. Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60. Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136. Белки-1. Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106. Белки-10. Жиры-7. Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-130. Белки-4. Жиры-5. Углеводы-18	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34. Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 575. Белки-44. Жиры-42. Углеводы-256	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

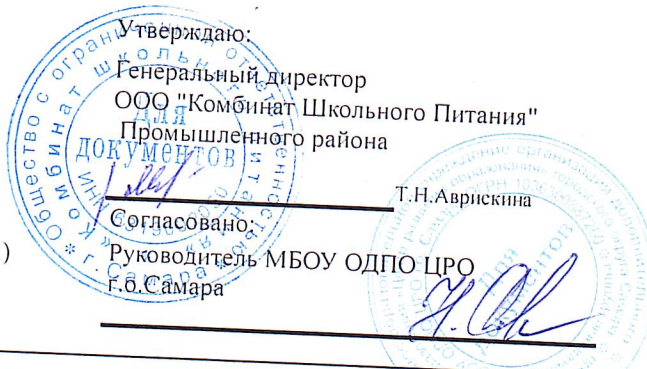
Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



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

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

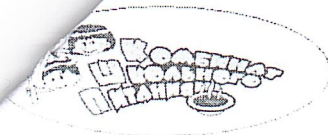
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутиерброд с повидлом.	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
150	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	ккал-140. Белки-2. Жиры-4. Углеводы-25	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44. Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
20	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	ккал-17. Жиры-1. Углеводы-2	
200	Суп овощной	ккал-60. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-8	
180	Плов из индейки.	ккал-313. Белки-13. Жиры-11. Углеводы-40	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55. Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60. Белки-2. Жиры-1. Углеводы-11	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "К кофе".	ккал-250. Белки-4. Жиры-9. Углеводы-38	
200	Чай с сахаром	ккал-33. Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, зеленый горошек	ккал-46. Белки-10. Жиры-1	
150	Кисель из черной 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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 629. Белки-50. Жиры-44. Углеводы-258	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 24.03.2026

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

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

Для документа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
180	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	ккал-238. Белки-6. Жиры-8. Углеводы-36	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из вишни.	ккал-45. Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92. Белки-2. Жиры-2. Углеводы-16	
40	Котлеты из индейки паровые.	ккал-33. Белки-7. Жиры-1	
130	Рагу из овощей	ккал-112. Белки-2. Жиры-6. Углеводы-13	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60. Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67. Белки-2. Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Ночка"	ккал-283. Белки-3. Жиры-16. Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136. Белки-1. Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5. Жиры-5	
150	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	ккал-182. Белки-6. Жиры-2. Углеводы-35	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30. Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60. Белки-2. Жиры-1. Углеводы-11	
150	Фрукты свежие.	ккал-67. Белки-1. Жиры-1. Углеводы-15	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 751. Белки-43. Жиры-46. Углеводы-291	<b>210-00</b>

Зав. производством

*М.С.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

*З.В.*

Заведеева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Комбинат Школьного Питания"

Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО

г.о. Самара

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

Меню дневного рациона  
на 26.03.2026

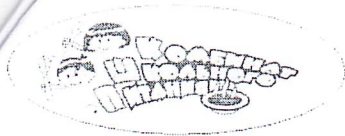
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Каши ячневая жидкая на воде с маслом растительным	ккал-191. Белки-4. Жиры-6.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

Зав производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
Меню дневного рациона  
на 27.03.2026



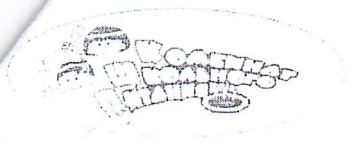
Выход (г)	Наименование б.пода	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164. Белки-2. Жиры-5. Углеводы-28	
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом растительным	ккал-175. Белки-3. Жиры-5.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

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
 Меню дневного рациона  
 на 30.03.2026

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

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>			
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	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96. Белки-6. Жиры-7. Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, кукуруза консервированная	ккал-171. Белки-4. Жиры-4. Углеводы-29	
180	Компот из яблок свежих	ккал-88. Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89. Белки-3. Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
42	Печенье "К кофе"	ккал-189. Белки-3. Жиры-7. Углеводы-29	
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 595. Белки-49. Жиры-42. Углеводы-257	<b>210-00</b>

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

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

Меню дневного рациона  
на 02.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 575, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-256	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



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

Т.Н.Аврискина

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

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

Меню дневного рациона  
на 06.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из индейки, огурец консервированный	ккал-315, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-40	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "Нежное"	ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 684, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-257	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 08.04.2026



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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
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	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 643, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-265	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 09.04.2026



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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 707, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-267	<b>210-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведеева О.А.



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

Меню дневного рациона  
на 10.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-74, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
40	Биточки из индейки без молока	ккал-90, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3	
130/30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, свекла отварная	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Сок фруктовый.	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
<b><u>Ужин</u></b>			
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-1 724, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-270 **210-00**

Зав.производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Заведеева О.А.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
Меню дневного рациона  
на 13.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каши геркулесовая на воде с маслом подсолнечным	ккал-124, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом	ккал-99, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
150	Каши 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	
<b><u>Полдник</u></b>			
42	Печенье "Рыбки"	ккал-212, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-20	
200/9	Чай с сахаром, лимоном	ккал-34, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
60	Рыба припущенная с луком, Картофельное пюре на отваре с	ккал-46, Белки-10, Жиры-1	
150	маслом растительным, огурец консервированный.	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
20	Хлеб пшеничный	ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 686, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-259	<b>210-00</b>

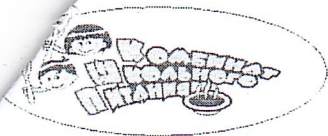
Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля  
тор

Заведова О.А.

Юркина



Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 16.04.2026

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
20	Огурец солёный порционный	ккал-2	
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
180	Рагу из овощей с индейкой	ккал-194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17	
180	Напиток из апельсинов.	ккал-60, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
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-1 611, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-252 **210-00**

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

*Заведеева О.А.*

Заведеева О.А.

Юристы



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150	Каши 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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Рассольник Ленинградский с укропом	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	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	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
<b><u>Ужин</u></b>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароньы отварные с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 639, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-268	<b>210-00</b>

Зав.производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Заведеева О.А.

Юргини



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

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
200	Суп овощной	ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из индейки, огурец консервированный	ккал-315, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-40	
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	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Печенье "К кофе".	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 717, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-267	<b>210-00</b>

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



Юрлицо

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

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО  
г.о.Самара

Меню дневного рациона  
на 22.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<b><u>Обед</u></b>			
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	
<b><u>Полдник</u></b>			
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<b><u>Ужин</u></b>			
40	Котлеты из индейки.	ккал-96, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-3	
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 686, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-259	<b>210-00</b>

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведова О.А.



Юркина

ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара (БКМ, птица)  
 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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	
<b><u>Завтрак 2</u></b>			
150	Фрукты свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<b><u>Обед</u></b>			
200/1	Суп картофельный с зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
200	Жаркое по-домашнему из индейки, зеленый горошек	ккал-221, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-15	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
50	Хлеб пшеничный .	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
50	Ржаной хлеб	ккал-150, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-22	
<b><u>Полдник</u></b>			
30/20	Бутерброд с повидлом..	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<b><u>Ужин</u></b>			
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	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1 770, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-268	<b>210-00</b>

Зав. производством

*С.М.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

*З.В.*  
тор

Заведеева О.А.