

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 01.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с клёцками на бульоне и укропом.	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Капуста тушеная белокочанная .	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Углеводы-15	
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	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 718, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-248	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 05.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискina

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

10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	

Завтрак 2

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

Обед

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 сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, 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	
50	Ржаной хлеб	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	

Полдник

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

Ужин

90	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 818, Белки-53, Жиры-61,
Углеводы-260

210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 06.11.2025

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБДО 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>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами.	ккал-282, Белки-21, Жиры-14, 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>			
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченая в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 873, Белки-83, Жиры-61, Углеводы-238	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 07.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

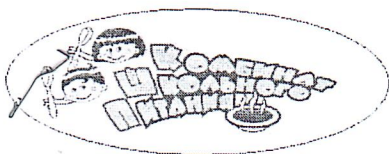
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
150	Пудинг из творога с яблоками, с соусом молочным сладким	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
165	Макароньы отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 880, Белки-62, Жиры-66, Углеводы-259	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 10.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

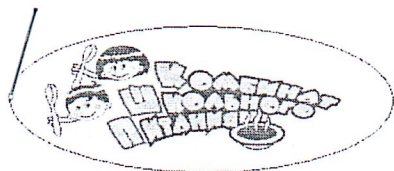
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из птицы, капуста квашеная	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>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 808, Белки-60, Жиры-64, Углеводы-248	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 11.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-----	-------------------	--------------------------------------	--

Обед

200/5/1	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
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	

Полдник

50	Печенье "Ночка"	ккал-283, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
60	Яблоки свежие.	ккал-27, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1 812, Белки-57, Жиры-60,
Углеводы-261

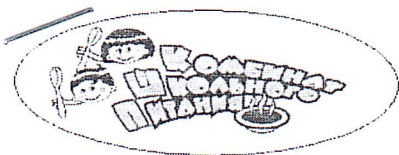
210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

*Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Завтрак 2

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

Обед

200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
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	

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 774, Белки-65, Жиры-54,
Углеводы-258

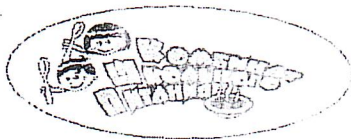
210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 19.11.2025

Учредитель
Генеральный директор
ООО "Комбинат школьного питания"
Т.Н.Аврискина
Составитель
Ведущий специалист МБОУ ОДПО "ЦРО"
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эм. бел. (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы, соли (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-1	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Халва чаплик с молоком	ккал-112, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-16	
Завтрак 2			
100	Молоко кипяченое.	ккал-37, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-3	
Обед			
200/1	Суп картофельный с мясцаками на бульоне и укропом.	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
130	Кнели свиные в белокочанной.	ккал-58, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-11	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-4, Жиры-0, Углеводы-19	
Полдник			
50	Булочки "Драпаника".	ккал-107, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	
200	Сок фруктовый с асортиментом.	ккал-126, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-32	
Ужин			
70	Комплеты из говядины с соусом	ккал-105, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурцы консервированные.	ккал-161, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный.	ккал-9, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 030, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-210	210-00

Ведущий специалист

Манаева И.

Ведущий специалист

Зеленская О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 20.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами.	ккал-282, Белки-21, Жиры-14, 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>			
50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченная в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
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-1 844, Белки-82, Жиры-60, Углеводы-233	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 21.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
150	Пудинг из творога с яблоками, с соусом молочным сладким	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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 клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
<u>Ужин</u>			
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-35, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
Итого за день:		ккал-1 837, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-257	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 24.11.2025



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>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18	
210	Плов из птицы, салат из белокочанной капусты	ккал-368, Белки-11, Жиры-18, 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	
<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>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
Итого за день:		ккал-1 860, Белки-58, Жиры-70, 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
Меню дневного рациона
на 25.11.2025

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	ккал-126, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
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>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
60	Яблоки свежие.	ккал-27, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1 812, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-261	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 26.11.2025

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

Т.Н.Аврисккина

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>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
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	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 774, Белки-65, Жиры-54, 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
Меню дневного рациона
на 27.11.2025



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток из чёрной смородины.	ккал-33, Углеводы-8	
<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 консервированный.	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>			
70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
180	Напиток клюквенный школьный	ккал-56, Углеводы-14	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, 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-1 720, Белки-61, Жиры-58, Углеводы-233	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 28.11.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, 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 сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 767, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-257	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 01.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<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 сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, 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>			
90	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 791, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-250	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 02.12.2025



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.	ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Чай с молоком..	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой с укропом	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Рагу из овощей	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
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 клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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-1 835, Белки-50, Жиры-64, Углеводы-265	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 03.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клёцками на бульоне и укропом.	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Пюре картофельное с маслом сливочным.	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Напиток из черной смородины	ккал-61, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
<u>Полдник</u>			
50	Булочка "Домашняя".	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Капуста тушёная белокочанная	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, 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-1 788, Белки-56, Жиры-65,
Углеводы-245

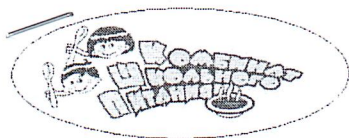
210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 04.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пищённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-----	-------------------------------	---------------------------------------	--

Обед

200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
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	

Полдник

50	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	

Ужин

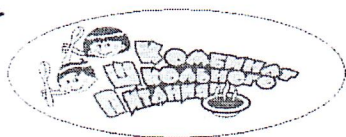
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченная в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
200/10	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-34, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Итого за день: ккал-1 729, Белки-71, Жиры-53,
Углеводы-233

210-00

Зав.производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 05.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО,
г.о.Самара

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

Завтрак

10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145. Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63. Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272. Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29. Углеводы-7	

Завтрак 2

100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51. Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-----	--------------------------------	--------------------------------------	--

Обед

200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107. Белки-4, Жиры-3, 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	

Полдник

30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164. Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98. Углеводы-24	

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59. Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237. Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
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-1 919, Белки-63, Жиры-63,
Углеводы-275

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

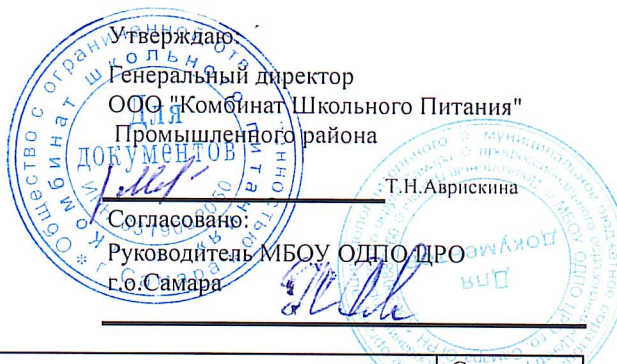
Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 08.12.2025



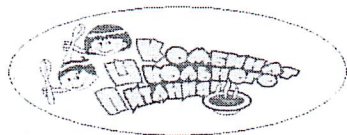
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
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>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
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-1 760, Белки-60, Жиры-64, Углеводы-235	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 09.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с рисом на бульоне 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>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
60	Яблоки свежие.	ккал-27, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1 815, Белки-55, Жиры-61, 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
Меню дневного рациона
на 10.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
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	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, 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-1 793, Белки-70, Жиры-60, Углеводы-243	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 11.12.2025



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Яблоки свежие.	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из 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>			
70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, 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-1 715, Белки-61, Жиры-59, Углеводы-231	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.12.2025

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

Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, 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 сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 767, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-257	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 15.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<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 сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, 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>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
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-1 750, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-243	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 16.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО "ЦРО"
г.о.Самара

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

Завтрак

5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
200	Чай с молоком..	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	

Завтрак 2

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

Обед

200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, 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	

Полдник

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

Ужин

50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	

Итого за день: ккал-1 868, Белки-62, Жиры-70,
Углеводы-248

210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 17.12.2025



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

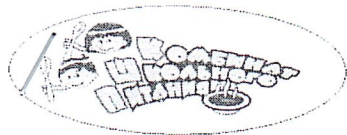
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное.	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом.	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Пюре картофельное с маслом сливочным.	ккал-99, Белки-3, 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	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<u>Ужин</u>			
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, 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-1 808, Белки-59, Жиры-69, Углеводы-239	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 18.12.2025

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённная молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
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	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченая в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
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-1 729, Белки-71, Жиры-53, Углеводы-233	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 19.12.2025

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

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, 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	
165	Макаронные изделия с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
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-1 919, Белки-63, Жиры-63, Углеводы-275	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 22.12.2025

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

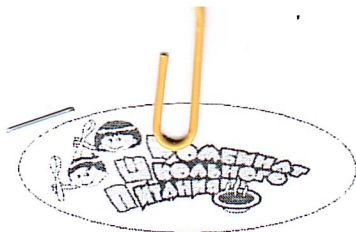
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
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>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
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-1 760, Белки-60, Жиры-64, Углеводы-235	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 23.12.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБДОУ 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>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой на бульоне с укропом	ккал-97, Белки-3, 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>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
60	Фрукты свежие	ккал-27, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1 820, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-261	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведеева О.А.



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

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

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

Завтрак

5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	

Завтрак 2

100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
-----	---------------	----------------------	--

Обед

200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
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	

Полдник

50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	

Ужин

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, 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-1 793, Белки-70, Жиры-60, Углеводы-243 210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 25.12.2025



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<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 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>			
70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, 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-1 715, Белки-61, Жиры-59, Углеводы-231	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 26.12.2025

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

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

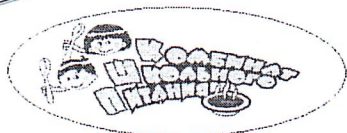
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, 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 сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 766, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-256	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.12.2025

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<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 сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, 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>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
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-1 750, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-243	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 30.12.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
200	Чай с молоком..	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каши гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 891, Белки-65, Жиры-70, Углеводы-250	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
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>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Сок фруктовый..	ккал-68, Углеводы-16	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью.	ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
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	
165	Макаронь отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-95, Углеводы-23	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
Итого за день:		ккал-1 745, Белки-49, Жиры-60, 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
Меню дневного рациона
на 13.01.2026

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Молоко кипяченое.	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>			
200/1	Суп полевой на бульоне с укропом	ккал-97, Белки-3, 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>			
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200/3,5	Чай с сахаром, лимоном.	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
60	Фрукты свежие	ккал-27, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1 820, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-261	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.01.2026

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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/20	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
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	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, 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-1 793, Белки-70, Жиры-60, Углеводы-243	210-00

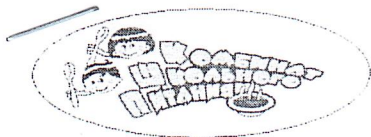
Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 15.01.2026

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

Т.Н.Аврикшина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

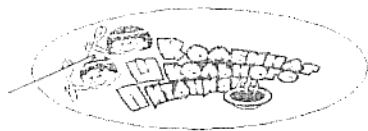
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
200/5	Каши ячневая молочная жидкая с маслом.	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<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 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>			
70	Запеканка "Лакомка"	ккал-181, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
<u>Ужин</u>			
70	Котлеты куриные с соусом.	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, 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-1 715, Белки-61, Жиры-59, Углеводы-231	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
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>			
10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, 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 сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 767, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-257	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

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
Меню дневного рациона
на 19.01.2026

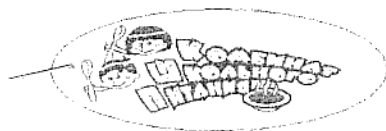
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<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 сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, 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>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
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-1 752, Белки-52, Жиры-63, Углеводы-246	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.



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

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Руководитель МБДОУ 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>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.	ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Чай с молоком..	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 891, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-279	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
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>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клёцками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Пюре картофельное с маслом сливочным.	ккал-99, Белки-3, 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	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<u>Ужин</u>			
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Кануста 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-1 795, Белки-57, Жиры-68, Углеводы-238	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
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>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пищённая молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушёная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
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	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченая в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
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-1 729, Белки-71, Жиры-53, Углеводы-233	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
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)
Завтрак			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
Завтрак 2			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
Обед			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Капуста тушеная белокачанная .	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	
Полдник			
30/20	Бутерброд с повидлом.	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
Ужин			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
Итого за день:		ккал-1 904, Белки-62, Жиры-63, 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
Меню дневного рациона
на 30.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

*Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара *

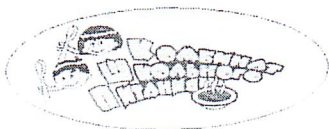
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с сыром	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Питьевой йогурт.	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свёкла отварная.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, 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 сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 767, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-257	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



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

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Ильинский район
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>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<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 сливочным, кукуруза консервированная	ккал-167, 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>			
80	Ёжики Морские из рыбы с соусом	ккал-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
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-1 752, Белки-52, Жиры-63, Углеводы-246	210-00

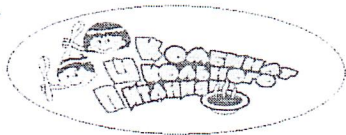
Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 03.02.2026



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

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара



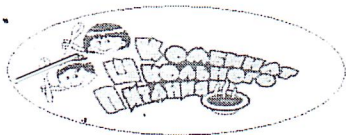
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/10/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
25	Салат из моркови с сахаром..	ккал-13, Углеводы-3	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком.	ккал-331, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Чай с молоком..	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом томатным	ккал-129, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов...	ккал-55, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Полдник</u>			
50	Печенье "Детское"	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
200	Напиток шиповника	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
<u>Ужин</u>			
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Печень по-строгановски с соусом	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
130	Макароны отварные с маслом сливочным	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	Чай с сахаром и лимоном.	ккал-30, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
Итого за день:		ккал-1 920, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-281	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

Заведеева О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ ОДПО "ЦРО" г.о.Самара
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>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Фрукты свежие	ккал-44, Углеводы-10	
<u>Обед</u>			
50	Икра из свеклы	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с клецками и укропом	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Колобки куриные с соусом томатным	ккал-109, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	
130	Пюре картофельное с маслом сливочным.	ккал-99, Белки-3, 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	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<u>Ужин</u>			
70	Биточки "Детские" с соусом томатным.	ккал-121, Белки-7, Жиры-7, 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-1 795, Белки-57, Жиры-68, Углеводы-238	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведова О.А.



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

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

И.И. Аврискина

Согласовано:
Руководитель МБОУ ОДПО ЦРО
г.о.Самара

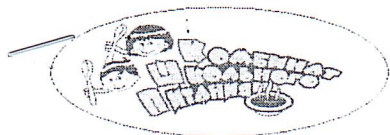
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшённная молочная жидкая с маслом.	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Снежок.	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный.	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
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	Булочка "Молочная."	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
<u>Ужин</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
160	Рыба запеченная в омлете	ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5	
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-1 729, Белки-71, Жиры-53, Углеводы-233	210-00

Зав.производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля
тор

Заведеева О.А.



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

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>			
10/30	Бутерброд с маслом сливочным.	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
130/20	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	ккал-272, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, 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	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
Итого за день:		ккал-1 904, Белки-62, Жиры-63, 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
Меню дневного рациона
на 09.02.2026



Т.Н.Аврискина

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>			
10/20	Бутерброд с маслом сливочным	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
40	Яйцо отварное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
150/5	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Чай с молоком	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка.	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью.	ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
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>			
70	Суфле рыбное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
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-1 751, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-236	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькуля

тор

Заведова О.А.