



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (ясли)
Меню дневного рациона
на 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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	
30	Икра морковная	ккал-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

Завтрак 2

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

Обед

150/5/7	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели из говядины в томатном соусе.	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130/26	Пюре гороховое, огурец консервированный	ккал-195, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
20	Хлеб ржаной.	ккал-42, Белки-1, Углеводы-7	

Уплотненный полдник

80	Рыба тушеная с овощами.	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
150	Напиток из шиповника..	ккал-61, Белки-1, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	

Итого за день: ккал-1 563, Белки-61, Жиры-50,
Углеводы-214

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.11.2025

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

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
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
70/3	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

Уплотненный полдник

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	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

Итого за день: ккал-1 735, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-248 210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (исключение рыбы)

Меню дневного рациона
на 12.11.2025

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	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	

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	

Уплотненный полдник

60	Филе куриное тушеное с овощами	ккал-80, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-2	
120	Отварной рис	ккал-152, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	

Итого за день: ккал-1 667, Белки-65, Жиры-50,
Углеводы-240

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона
на 12.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискina

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Вермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	

Завтрак 2

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

Обед

200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	

Уплотненный полдник

80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Напиток из плодов шиповника.	ккал-111, Белки-1, Углеводы-27	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
10	Хлебцы (без глютена)	ккал-34, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за день: ккал-1 548, Белки-51, Жиры-37,
Углеводы-254

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Копесникова Е.Б.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ)
Меню дневного рациона
на 12.11.2025

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

Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Заведующий МБДОУ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
150	Яблоки свежие.	ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели из говядины с соусом томатным.	ккал-104, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Напиток из плодов шиповника.	ккал-111, Белки-1, Углеводы-27	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
Итого за день:		ккал-1 608, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-244	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Заведующий МБДОУ

ООО "Комбинат школьного питания"
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара (БКМ+говядина)

Меню дневного рациона
на 12.11.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Икра морковная.	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
100	Омлет на воде с маслом растительным	ккал-138, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1	
180	Чай с сахаром.	ккал-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
<u>Завтрак 2</u>			
200	Яблоки свежие.	ккал-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
60	Тефтели куриные паровые без риса	ккал-75, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	
130/20	Пюре гороховое с маслом растительным, огурец консервированный	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма	ккал-102, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
<u>Уплотненный полдник</u>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
120	Рис отварной с подсолнечным маслом	ккал-158, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	
180	Напиток из плодов шиповника.	ккал-111, Белки-1, Углеводы-27	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
50	Ватрушка с повидлом.	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
Итого за день:		ккал-1 601, Белки-61, Жиры-42, Углеводы-246	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер,
калькулятор

Колесникова Е.Б.