



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБДОУ "Детский сад № 138" г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 02.10.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |                                                           |                                                                                |                               |
| 10/30                             | Бутерброд с маслом сливочным.                             | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 40                                | Яйцо отварное                                             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 130                               | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26                                        |                               |
| 200                               | Какао напиток с молоком.                                  | ккал-125, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17                                         |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                           |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток кисломолочный Ряженка.                            | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                           |                                                                                |                               |
| 250/5/1                           | Рассольник Ленинградский со сметаной<br>и укропом..       | ккал-100, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16                                         |                               |
| 70                                | Биточки "Детские" с соусом<br>томатным                    | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 130                               | Капуста тушеная белокочанная .                            | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                          |                               |
| 130                               | Напиток из шиповника .                                    | ккал-69, Углеводы-16                                                           |                               |
| 30                                | Хлеб пшеничный..                                          | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 20                                | Хлеб ржаной.                                              | ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                           |                               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 50                                | Икра кабачковая.                                          | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 165                               | Макароны отварные с сыром, с маслом<br>сливочным.         | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 200                               | Напиток клюквенный Школьный                               | ккал-62, Углеводы-15                                                           |                               |
| 35                                | Хлеб пшеничный ..                                         | ккал-114, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17                                         |                               |
| 30/20                             | Бутерброд с повидлом.                                     | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                           | ккал-1 781, Белки-60, Жиры-65,<br>Углеводы-240                                 | <b>210-00</b>                 |

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 (ясли)

Меню дневного рациона

на 02.10.2026

| Выход (г)                         | Наименование блюда                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |                                                           |                                                                                |                               |
| 10/30                             | Бутерброд с маслом сливочным.                             | ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16                                         |                               |
| 40                                | Яйцо отварное                                             | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 130                               | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>молочным сладким | ккал-219, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-26                                        |                               |
| 180                               | Какао напиток с молоком                                   | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                         |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                           |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток кисломолочный Ряженка.                            | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                           |                                                                                |                               |
| 150/5/1                           | Рассольник Ленинградский со сметаной<br>и укропом.        | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| 70                                | Биточки "Детские" с соусом<br>томатным                    | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                          |                               |
| 120                               | Капуста тушёная                                           | ккал-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7                                           |                               |
| 180                               | Напиток из шиповника .                                    | ккал-69, Углеводы-16                                                           |                               |
| 20                                | Хлеб пшеничный                                            | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 20                                | Хлеб ржаной.                                              | ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                           |                               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                           |                                                                                |                               |
| 35                                | Кабачковая икра                                           | ккал-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                           |                               |
| 165                               | Макароньы отварные с сыром, с маслом<br>сливочным.        | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35                                         |                               |
| 180                               | Напиток клюквенный школьный                               | ккал-56, Углеводы-14                                                           |                               |
| 20                                | Хлеб пшеничный                                            | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 30/20                             | Бутерброд с повидлом.                                     | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                           | ккал-1 621, Белки-56, Жиры-60,<br>Углеводы-213                                 | <b>210-00</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



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

Меню дневного рациона  
на 02.10.2026

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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

Завтрак

|     |                                                    |                                       |  |
|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 40  | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5              |  |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22         |  |
| 200 | Чай с сахаром                                      | ккал-33, Углеводы-8                   |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 |  |

Завтрак 2

|     |                 |                               |  |
|-----|-----------------|-------------------------------|--|
| 150 | Апельсин свежий | ккал-57, Белки-1, Углеводы-12 |  |
|-----|-----------------|-------------------------------|--|

Обед

|       |                                     |                                       |  |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 290/1 | Рассольник Ленинградский с укропом  | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16 |  |
| 70    | Биточки "Детские" с соусом томатным | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7 |  |
| 130   | Капуста тушеная белокочанная .      | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 130   | Напиток из шиповника.               | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19         |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                    | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 |  |
| 30    | Хлеб ржаной .                       | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 |  |

Уплотненный полдник

|       |                                         |                                        |  |
|-------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50    | Икра кабачковая.                        | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4   |  |
| 150   | Макароны отварные с маслом растительным | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34 |  |
| 200   | Напиток клюквенный Школьный             | ккал-62, Углеводы-15                   |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                        | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15  |  |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.                   | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |

Итого за день: ккал-1 513, Белки-47, Жиры-42,  
Углеводы-236

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+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 02.10.2026

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

Завтрак

|     |                                                    |                                       |
|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22         |
| 200 | Чай с сахаром                                      | ккал-33, Углеводы-8                   |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 |
| 180 | Апельсин свежий                                    | ккал-68, Белки-2, Углеводы-15         |

Завтрак 2

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

Обед

|       |                                     |                                       |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 200/1 | Рассольник Ленинградский с укропом  | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16 |
| 70    | Биточки "Детские" с соусом томатным | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7 |
| 130   | Капуста тушеная белокочанная .      | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 |
| 139   | Напиток из шиповника.               | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19         |
| 30    | Хлеб пшеничный..                    | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 |
| 30    | Хлеб ржаной .                       | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 |

Уплотненный полдник

|       |                                         |                                        |
|-------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| 50    | Икра кабачковая.                        | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4   |
| 150   | Макароны отварные с маслом растительным | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34 |
| 200   | Напиток клюквенный Школьный             | ккал-62, Углеводы-15                   |
| 30    | Хлеб пшеничный..                        | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15  |
| 39/20 | Бутерброд с повидлом.                   | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |

Итого за день: ккал-1 530, Белки-43, Жиры-38,  
Углеводы-254

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.



Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

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

Меню дневного рациона  
на 02.10.2026

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

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

Завтрак

|     |                                                    |                                       |  |
|-----|----------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 40  | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5              |  |
| 150 | Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным. | ккал-95, Белки-2, Углеводы-22         |  |
| 200 | Чай с сахаром                                      | ккал-33, Углеводы-8                   |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 |  |

Завтрак 2

|     |                 |                               |  |
|-----|-----------------|-------------------------------|--|
| 150 | Апельсин свежий | ккал-57, Белки-1, Углеводы-12 |  |
|-----|-----------------|-------------------------------|--|

Обед

|       |                                    |                                       |  |
|-------|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 200/1 | Рассольник Ленинградский с укропом | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16 |  |
| 70    | Биточки куриные с томатным соусом  | ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 |  |
| 130   | Капуста тушеная белокочанная .     | ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 |  |
| 130   | Напиток из шиповника.              | ккал-79, Белки-1, Углеводы-19         |  |
| 30    | Хлеб пшеничный..                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15 |  |
| 30    | Хлеб ржаной .                      | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13 |  |

Уплотненный полдник

|       |                                         |                                        |  |
|-------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 50    | Икра кабачковая.                        | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4   |  |
| 150   | Макароны отварные с маслом растительным | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34 |  |
| 200   | Напиток клюквенный Школьный             | ккал-62, Углеводы-15                   |  |
| 130   | Хлеб пшеничный..                        | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15  |  |
| 30/20 | Бутерброд с повидлом.                   | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 |  |

Итого за день: ккал-1 513, Белки-47, Жиры-43,  
Углеводы-236

210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

Холесникова Е.Б.