

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

Меню дневного рациона  
на 05.10.2026

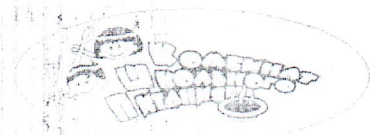
| Выход (г)                         | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |                                                    |                                                                                |                               |
| 5/20                              | Бутерброд с маслом сливочным.                      | ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                          |                               |
| 40                                | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 150/5                             | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23                                         |                               |
| 130                               | Чай с молоком и сахаром.                           | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                          |                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                    |                                                                                |                               |
| 100                               | Напиток кисломолочный Ряженка.                     | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                           |                               |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                    |                                                                                |                               |
| 260/5/1                           | Суп овощной со сметаной и зеленью.                 | ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 200                               | Плов из птицы, огурцы свежие                       | ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41                                       |                               |
| 130                               | Напиток из сухофруктов..                           | ккал-48, Углеводы-12                                                           |                               |
| 30                                | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 30                                | Хлеб ржаной.                                       | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                    |                                                                                |                               |
| 50                                | Икра кабачковая.                                   | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                           |                               |
| 70                                | Суфле рыбное                                       | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                         |                               |
| 130                               | Макароны отварные с маслом<br>сливочным            | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                                         |                               |
| 130                               | Кисель из сока натурального.                       | ккал-119, Углеводы-29                                                          |                               |
| 20                                | Хлеб пшеничный                                     | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 50                                | Печенье "Нежное"                                   | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                    | ккал-1 844, Белки-60, Жиры-72,<br>Углеводы-239                                 | <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 (ясли)

Меню дневного рациона  
на 05.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор  
ООО "Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ

МБДОУ  
Детский сад № 138  
г.о. Самара

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

Завтрак

|       |                                                    |                                        |  |
|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 5/20  | Бутерброд с маслом сливочным.                      | ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10  |  |
| 40    | Яйцо отварное                                      | ккал-63, Белки-5, Жиры-5               |  |
| 150/5 | Каша манная молочная жидкая со<br>сливочным маслом | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23 |  |
| 180   | Чай с молоком и сахаром.                           | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  |  |

Завтрак 2

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

Обед

|         |                                   |                                          |  |
|---------|-----------------------------------|------------------------------------------|--|
| 150/5/1 | Суп овощной со сметаной и укропом | ккал-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7     |  |
| 200     | Плов из птицы, огурцы свежие      | ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41 |  |
| 180     | Напиток из сухофруктов..          | ккал-48, Углеводы-12                     |  |
| 20      | Хлеб пшеничный                    | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10    |  |
| 20      | Хлеб ржаной.                      | ккал-60, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9     |  |

Уплотненный полдник

|     |                                          |                                         |  |
|-----|------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 30  | Кабачковая икра                          | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2    |  |
| 70  | Суфле рыбное                             | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5  |  |
| 120 | Макароны отварные с маслом<br>сливочным. | ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24  |  |
| 180 | Кисель из сока натурального.             | ккал-119, Углеводы-29                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                           | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10   |  |
| 50  | Печенье "Нежное"                         | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24 |  |

Итого за день: ккал-1 725, Белки-56, Жиры-68,  
Углеводы-221

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 05.10.2026

| Выход (г)                         | Наименование блюда                              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |                                                 |                                                                             |                         |
| 5/20                              | Бутерброд с маслом сливочным.                   | ккал-85, Белки-2, Жиры-4, 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 и сахаром.                        | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                       |                         |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>           |                                                 |                                                                             |                         |
| 190                               | Напиток кисломолочный Ряженка.                  | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4                                        |                         |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                                 |                                                                             |                         |
| 200/5/1                           | Суп овощной со сметаной и зеленью.              | ккал-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10                                       |                         |
| 200                               | Плов из птицы, огурцы свежие                    | ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41                                    |                         |
| 180                               | Напиток из сухофруктов..                        | ккал-48, Углеводы-12                                                        |                         |
| 50                                | Хлеб пшеничный..                                | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                       |                         |
| 50                                | Хлеб ржаной.                                    | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                                 |                                                                             |                         |
| 50                                | Икра кабачковая.                                | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                        |                         |
| 40                                | Колобки куриные                                 | ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4                                        |                         |
| 130                               | Макароны отварные с маслом сливочным            | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                                      |                         |
| 130                               | Кисель из сока натурального.                    | ккал-119, Углеводы-29                                                       |                         |
| 20                                | Хлеб пшеничный                                  | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                       |                         |
| 50                                | Печенье "Нежное"                                | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                     |                         |
| <b>Итого за день:</b>             |                                                 | ккал-1 831, Белки-54, Жиры-74, Углеводы-238                                 | <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 (БКМ+яйцо)

Меню дневного рациона  
на 05.10.2026

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

Завтрак

|     |                                               |                                        |  |
|-----|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 150 | Каша кукурузная на воде с маслом растительным | ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25 |  |
| 130 | Чай с сахаром.                                | ккал-29, Углеводы-7                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный..                              | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15  |  |
| 150 | Фрукты свежие                                 | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15  |  |

Завтрак 2

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

Обед

|     |                              |                                          |  |
|-----|------------------------------|------------------------------------------|--|
| 200 | Суп овощной                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8     |  |
| 200 | Плов из птицы, огурцы свежие | ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41 |  |
| 130 | Напиток из сухофруктов..     | ккал-48, Углеводы-12                     |  |
| 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  | Рыба припущенная с луком                                 | ккал-38, Белки-8                        |  |
| 130 | Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая | ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36  |  |
| 200 | Кисель из натурального сока.                             | ккал-132, Углеводы-33                   |  |
| 20  | Хлеб пшеничный                                           | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10   |  |
| 50  | Печенье "Нежное"                                         | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24 |  |

Итого за день: ккал-1 758, Белки-50, Жиры-54,  
Углеводы-268

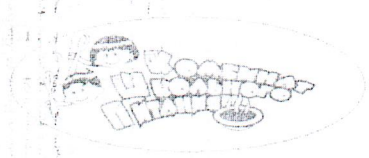
210-00

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)

Меню дневного рациона  
на 05.10.2026

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u>             |                                                             |                                                                                |                               |
| 40                         | Яйцо отварное                                               | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                                                       |                               |
| 150                        | Каша кукурузная на воде с маслом<br>растительным            | ккал-140, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25                                         |                               |
| 130                        | Чай с сахаром.                                              | ккал-29, Углеводы-7                                                            |                               |
| 30                         | Хлеб пшеничный..                                            | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 150                        | Фрукты свежие                                               | ккал-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                          |                               |
| <u>Завтрак 2</u>           |                                                             |                                                                                |                               |
| 100                        | Сок фруктовый..                                             | ккал-68, Углеводы-16                                                           |                               |
| <u>Обед</u>                |                                                             |                                                                                |                               |
| 200                        | Суп овощной                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                           |                               |
| 200                        | Плов из птицы, огурцы свежие                                | ккал-336, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41                                       |                               |
| 130                        | Напиток из сухофруктов..                                    | ккал-48, Углеводы-12                                                           |                               |
| 30                         | Хлеб пшеничный..                                            | ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15                                          |                               |
| 30                         | Хлеб ржаной .                                               | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                          |                               |
| <u>Уплотненный полдник</u> |                                                             |                                                                                |                               |
| 40                         | Рыба припущенная с луком                                    | ккал-37, Белки-7, Жиры-1                                                       |                               |
| 180                        | Макароны отварные с маслом<br>растительным, икра кабачковая | ккал-237, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36                                         |                               |
| 200                        | Кисель из натурального сока.                                | ккал-132, Углеводы-33                                                          |                               |
| 20                         | Хлеб пшеничный                                              | ккал-65, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10                                          |                               |
| 50                         | Печенье "Нежное"                                            | ккал-253, Белки-3, Жиры-16, Углеводы-24                                        |                               |
| Итого за день:             |                                                             | ккал-1 820, Белки-53, Жиры-59,<br>Углеводы-269                                 | 210-00                        |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Колесникова Е.Б.