ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 02.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Г.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным.*	ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11	
150	*Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.*	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
510	**Итого за Завтрак**	ккал-471, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-63	*85-00*
	Обед		
200/5/1	*Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.*	ккал-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	
100	*Сосиска отварная с соусом*	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
150	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	*Напиток из лимонов.*	ккал-98, Углеводы-24	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
726	**Итого за Обед**	ккал-757, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-109	*114-91*
	Полдник		
100	*Пудинг из творога с повидлом (запечённый)*	ккал-257, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
300	**Итого за Полдник**	ккал-302, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-43	*39-46*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 02.10.2026

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП"
Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным.*	ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11	
200	*Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.*	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-476, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-60	*91-46*
	Обед		
250/5/1	*Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа*	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
100	*Сосиска отварная с соусом*	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
180	*Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	*Напиток из лимонов.*	ккал-98, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	*Ржаной хлеб*	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
856	**Итого за Обед**	ккал-976, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-143	*135-65*
	Обед №2		
250/5/1	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом*	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
280	*Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий огурец*	ккал-296, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-27	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
826	**Итого за Обед №2**	ккал-744, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-95	*135-65*
	Полдник		
150	*Пудинг из творога с повидлом (запечённый).*	ккал-387, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-57	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
350	**Итого за Полдник**	ккал-431, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-68	*59-57*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 154 г.о. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 02.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 154 г.о. Самара с 7 до 11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным.*	ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11	
150	*Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.*	ккал-95, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
510	**Итого за Завтрак**	ккал-465, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-62	*85-00*
	Обед		
200/1	*Рассольник Ленинградский с укропом*	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
70	*Филе куриное отварное .*	ккал-96, Белки-21, Жиры-1, Углеводы-1	
150	*Макароны отварные с маслом растительным*	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	*Напиток из лимонов.*	ккал-98, Углеводы-24	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
711	**Итого за Обед**	ккал-780, Белки-42, Жиры-16, Углеводы-118	*133-91*
	Полдник		
30/20	*Бутерброд с повидлом..*	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
250	**Итого за Полдник**	ккал-209, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-40	*39-46*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.