

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 03.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

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

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
502	Итого за Завтрак	ккал-471, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-67	85-00

Обед

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника..	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
731	Итого за Обед	ккал-789, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-89	114-91

Полдник

100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Заведова О.А.



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 12 лет и старше
Меню дневного рациона на 03.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 154 г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/10	Каши Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
70	Хлеб пшеничный . .	ккал-227, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
550	Итого за Завтрак	ккал-635, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-87	95-46
Обед			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
180	Каши гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника..	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-896, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-110	133-65
Обед №2			
250/1	Суп картофельный с пшеном и укропом.	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
100	Филе куриное тушёное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным..	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед №2	ккал-864, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-122	133-65
Полдник			
130/20	Оладьи со сгущенным молоком .	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.