ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 13.10.2026

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	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
150	*Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.*	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-504, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-64	*85-00*
	Обед		
200/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью*	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	*Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек*	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	**Итого за Обед**	ккал-802, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-88	*114-91*
	Полдник		
100	*Ватрушка с творогом.*	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
300	**Итого за Полдник**	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	*39-46*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 12 лети старше

Меню дневного рациона на 13.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 12 лети старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
200	*Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.*	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-558, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-71	*95-46*
	Обед		
250/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.*	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
280	*Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек*	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	*Ржаной хлеб*	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	**Итого за Обед**	ккал-934, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-106	*133-65*
	Обед №2		
250	*Суп молочный с рисовой крупой.*	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
100	*Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .*	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	*Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным..*	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
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	
820	**Итого за Обед №2**	ккал-944, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-141	*133-65*
	Полдник		
150	*Ватрушка с творогом .*	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
350	**Итого за Полдник**	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	*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 13.10.2026

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	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
150	*Каша гречневая вязкая с маслом растительным.*	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-515, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-64	*85-00*
	Обед		
200/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью*	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
250	*Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек*	ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24	
200	*Напиток клюквенный Школьный*	ккал-62, Углеводы-15	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	**Итого за Обед**	ккал-802, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-88	*114-91*
	Полдник		
100	*Ватрушка с повидлом .*	ккал-318, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-65	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
300	**Итого за Полдник**	ккал-363, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-76	*39-46*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.