



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 15.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Е.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-10	
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-19, Жиры-18, Углеводы-65	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-летними старше
Меню дневного рациона на 15.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 154 г.о.Самара с 12-летними 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-10	
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-72	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-79	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-90	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.