ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню свободного выбора блюд (дополнительное питание) на 21.09.2026

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)
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	ккал-273, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-591, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-78	85-00
200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
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	
776	**Итого за Обед**	ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114	114-91
90	Десерт "Нежность"..	ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48	
200/10	Чай с яблоками и сахаром .	ккал-49, Углеводы-12	
300	**Итого за Полдник**	ккал-459, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-60	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 21.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н.Аврискина

Согласовано:

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
10	*Сыр порционно*	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	*Яйцо вареное*	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/5	*Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .*	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	
200	*Чай с молоком и сахаром*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
45	*Хлеб пшеничный*	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-651, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-89	*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 "Деликатесный" с соусом томатным*	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	*Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая*	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, 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	
836	**Итого за Обед**	ккал-868, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-120	*133-65*
	Обед №2		
10/250/1	*Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом*	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
280	*Плов из птицы, кукуруза консервированная .*	ккал-439, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-59	
200	*Напиток из плодов шиповника..*	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
831	**Итого за Обед №2**	ккал-931, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-140	*133-65*
	Полдник		
130	*Десерт " Нежность"*	ккал-592, Белки-14, Жиры-29, Углеводы-69	
200/10	*Чай с яблоками и сахаром .*	ккал-49, Углеводы-12	
340	**Итого за Полдник**	ккал-641, Белки-14, Жиры-29, Углеводы-8	*59-57*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.