ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврюскина

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		
5	*Масло порционно.*	ккал-33, Жиры-4	
100	*Сосиска отварная с соусом*	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
150	*Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная*	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200/3,5	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
45	*Хлеб пшеничный*	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
503,5	**Итого за Завтрак**	ккал-536, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-66	*85-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с клёцками и зеленью .*	ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	
100	*Котлеты рыбные с соусом томатным..*	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
165	*Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий*	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
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	
756	**Итого за Обед**	ккал-719, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-101	*114-91*
	Полдник		
100	*Булочка "Плетёнка".*	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	*Сок в ассортименте*	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	**Итого за Полдник**	ккал-527, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-90	*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 22.09.2026

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		
5	*Масло порционно.*	ккал-33, Жиры-4	
100	*Сосиска отварная с соусом*	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
200	*Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная*	ккал-240, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-40	
200/3,5	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
45	*Хлеб пшеничный*	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
553,5	**Итого за Завтрак**	ккал-599, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-77	*95-46*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа*	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	*Котлеты рыбные с соусом томатным..*	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	*Картофельное пюре с маслом, томат свежий.*	ккал-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	*Хлеб ржаной*	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	**Итого за Обед**	ккал-748, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-112	*133-65*
	Обед №2		
250/1	*Суп картофельный с горохом и зеленью.*	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	*Печень по-строгановски с соусом.*	ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	
180	*Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным*	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	*Напиток из сухофруктов.*	ккал-53, Углеводы-13	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
821	**Итого за Обед №2**	ккал-870, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-128	*133-65*
	Полдник		
150	*Булочка "Плетёнка*	ккал-416, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-46	
200	*Сок в ассортименте*	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
350	**Итого за Полдник**	ккал-553, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-79	*59-57*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.