ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.09.2026

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	*Мясо тушёное с соусом.*	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
170	*Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.*	ккал-261, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43	
200	*Чай со смородиной .*	ккал-39, Углеводы-10	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-646, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-70	*85-00*
	Обед		
200/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью*	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
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	
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-737, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-97	*114-91*
	Полдник		
100	*Пудинг из творога с яблоками с повидлом*	ккал-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-25	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
300	**Итого за Полдник**	ккал-265, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-36	*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 23.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Мясо тушёное с соусом.*	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
200	*Каша пшённая рассыпчатая.*	ккал-281, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-732, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-85	*95-46*
	Обед		
250/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.*	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	*Биточки "Школьные" с соусом томатным.*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
180	*Каша 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	
60	*Ржаной хлеб*	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	**Итого за Обед**	ккал-843, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-112	*133-65*
	Обед №2		
250/35/1	*Суп картофельный с пельменями мясными и укропом*	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
100	*Рыба тушёная в томате с овощами*	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	*Рис отварной с маслом .*	ккал-229, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38	
200	*Компот из изюма..*	ккал-77, Углеводы-19	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
856	**Итого за Обед №2**	ккал-868, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-125	*133-65*
	Полдник		
150	*Пудинг из творога с повидлом (запечённый).*	ккал-387, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-57	
200	*Чай с сахаром.*	ккал-45, Углеводы-11	
350	**Итого за Полдник**	ккал-431, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-68	*59-57*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.