ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.09.2026

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)
	Завтрак		
15	*Сыр порционно.*	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250/5	*Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.*	ккал-315, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-46	
200	*Какао напиток с молоком.*	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
500	**Итого за Завтрак**	ккал-598, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-82	*85-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с вермишелью и укропом..*	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
250	*Плов с мясом, огурец свежий*	ккал-413, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-47	
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	
741	**Итого за Обед**	ккал-877, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-126	*114-91*
	Полдник		
90	*Пирог "Школьный" .*	ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном*	ккал-46, Углеводы-11	
300	**Итого за Полдник**	ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75	*39-46*

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 28.09.2026

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)
	Завтрак		
250/10	*Каша геркулесовая на воде вязкая с маслом растительным*	ккал-313, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	
200	*Чай с сахаром*	ккал-61, Углеводы-15	
30	*Хлеб пшеничный..*	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
490	**Итого за Завтрак**	ккал-471, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-71	*85-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с вермишелью и укропом..*	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
250	*Плов с мясом, огурец свежий*	ккал-413, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-47	
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	
741	**Итого за Обед**	ккал-877, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-126	*114-91*
	Полдник		
30/20	*Бутерброд с повидлом..*	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном*	ккал-46, Углеводы-11	
260	**Итого за Полдник**	ккал-210, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40	*39-46*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

_____ Л.Н.Аврискина

Согласовано:

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

_____

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
20	*Сыр порционно.*	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	*Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..*	ккал-348, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-46	
200	*Какао напиток с молоком.*	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
70	*Хлеб пшеничный . .*	ккал-227, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-778, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-101	*95-46*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с вермишелью и укропом.*	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	*Плов с мясом, огурцы свежие*	ккал-454, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-54	
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-1 028, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-151	*133-65*
	Обед №2		
200/5/1	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом*	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	*Мясо тушёное с соусом.*	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	*Макароны отварные с маслом сливочным, икра кабачковая*	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
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	
776	**Итого за Обед №2**	ккал-925, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-109	*133-65*
	Полдник		
140	*Пирог "Школьный ".*	ккал-573, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-74	
200/10	*Чай с сахаром и лимоном*	ккал-46, Углеводы-11	
350	**Итого за Полдник**	ккал-619, Белки-6, Жиры-28, Углеводы-86	*59-57*

Зав. производством _____ Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор _____ Брюнчугина Е.Н.