ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.09.2026

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		
60	*Омлет натуральный .*	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	*Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным*	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
504,5	**Итого за Завтрак**	ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73	*85-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с горохом с укропом.*	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	*Рыба по-самарски тушеная с овощами*	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	*Рис отварной с маслом, огурец консервированный*	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
741	**Итого за Обед**	ккал-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104	*114-91*
	Полдник		
50	*Гребешок школьный*	ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Яблоко свежее ..*	ккал-22, Углеводы-5	
300	**Итого за Полдник**	ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	*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 30.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

ТН.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		
60	*Омлет натуральный .*	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	*Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным*	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
504,5	**Итого за Завтрак**	ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73	*85-00*
	Обед		
200/1	*Суп картофельный с горохом с укропом.*	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	*Рыба по-самарски тушеная с овощами*	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	*Рис отварной с маслом, огурец консервированный*	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
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	
741	**Итого за Обед**	ккал-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104	*114-91*
	Полдник		
50	*Гребешок школьный*	ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Яблоко свежее ..*	ккал-22, Углеводы-5	
300	**Итого за Полдник**	ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	*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 30.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Е.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		
80	*Омлет натуральный с маслом сливочным ,*	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/15/5	*Макаронные изделия отварные с сыром.*	ккал-312, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47	
200/3,5	*Чай с лимоном и сахаром.*	ккал-46, Углеводы-11	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
553,5	**Итого за Завтрак**	ккал-645, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-84	*95-46*
	Обед		
250/1	*Суп картофельный с горохом и зеленью.*	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	*Рыба по-самарски тушеная с овощами*	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	*Рис отварной с маслом, огурец консервированный.*	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	*Напиток из сухофруктов.*	ккал-53, Углеводы-13	
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-801, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-114	*133-65*
	Обед №2		
250/5/1	*Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.*	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
100	*Сосиска отварная с соусом*	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
183	*Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.*	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
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	
829	**Итого за Обед №2**	ккал-932, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-125	*133-65*
	Полдник		
50	*Яблоко свежее ..*	ккал-22, Углеводы-5	
100	*Гребешок "Школьный"*	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
350	**Итого за Полдник**	ккал-419, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-75	*59-57*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.