



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 01.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара

Для
подписи

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/5	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой, с маслом.	ккал-335, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
502	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-81	85-00

Обед

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
731	Итого за Обед	ккал-789, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-89	114-91

Полдник

100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 12 лет и старше
Меню дневного рациона на 01.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой, с маслом	ккал-368, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
70	Хлеб пшеничный..	ккал-227, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
550	Итого за Завтрак	ккал-710, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-101	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 мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
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	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-896, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-110	133-65

Полдник

130/20	Оладьи со сгущенным молоком.	ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник	ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.