



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 02.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Т.А. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № 100 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	Котлеты рубленные из цыплят с соусом томатным.	ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
510	Итого за Завтрак	ккал-471, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-63	85-00

Обед

200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	ккал-116, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	
100	Сосиска отварная с соусом	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
726	Итого за Обед	ккал-757, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-109	114-91

Полдник

100	Пудинг из творога с повидлом (запеченный)	ккал-257, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-32	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-302, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-43	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 02.10.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

тверждаю:
генеральный директор

Для
ООО "КШП"

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

Завтрак

100	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным.	ккал-136, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-11	
200	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	ккал-139, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	Итого за Завтрак	ккал-476, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-60	95-46

Обед

0/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
100	Сосиска отварная с соусом	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
856	Итого за Обед	ккал-976, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-143	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.