

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 03.09.2026

Согласовано:

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

Утверждаю:

Генеральный директор

Т.Н.Аврискина

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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41	
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-471, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-67	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 03.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Для документов

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

10 Масло порционно

ккал-66, Жиры-7

250/10 Каша Дружба вязкая молочная с маслом
сливочным

ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41

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-635, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-87

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.