



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 09.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

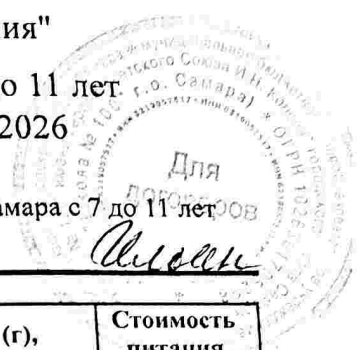


Handwritten signature

Т.Н.Аврякина

Согласовано:

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



Handwritten signature

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

Завтрак

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
170	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	ккал-261, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43	
200	Чай со смородиной .	ккал-39, Углеводы-10	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
515	Итого за Завтрак	ккал-695, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-78	85-00

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
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	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
756	Итого за Обед	ккал-737, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-98	114-91

Полдник

100	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	ккал-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-265, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-36	39-46

Зав. производством

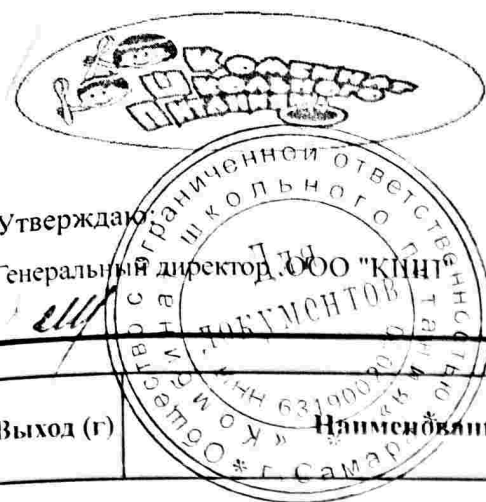
Handwritten signature

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Handwritten signature

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 12 лет и старше
Меню дневного рациона на 09.09.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Для
договоров

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

Завтрак

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
200	Каша пшённая рассыпчатая.	ккал-281, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	Итого за Завтрак	ккал-732, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-85	95-46

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
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	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	Итого за Обед	ккал-843, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-113	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.