ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т Н 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	*"Гнездышки" куриные с соусом томатным..*	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
150	*Вермишель отварная с маслом сливочным*	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	*Чай с молоком и сахаром*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	*85-00*
500	**Итого за Завтрак**	ккал-601, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-78	
	__Обед__		
10/200/1	*Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью*	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	*Ёжики мясные с томатным соусом..*	ккал-132, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10	
150	*Пюре гороховое.*	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
40	*Хлеб пшеничный.*	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	*114-91*
731	**Итого за Обед**	ккал-762, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-108	
	__Полдник__		
50	*Плюшка Московская.*	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	*Чай со смородиной .*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Яблоко свежее ..*	ккал-22, Углеводы-5	*39-46*
300	**Итого за Полдник**	ккал-240, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брючугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 10.09.2026

Утверждаю:
Генеральный директор ООО "КШП"
Т.П. Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*"Гнездышки" куриные с соусом томатным..*	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
200	*Вермишель отварная с маслом сливочным*	ккал-240, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39	
200	*Чай с молоком и сахаром*	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-653, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-84	*95-46*
	Обед		
10/250/1	*Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом*	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	*Ёжики мясные с томатным соусом..*	ккал-132, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10	
180	*Пюре гороховое .*	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	*Напиток из апельсинов.*	ккал-67, Углеводы-17	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	*Хлеб ржаной*	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
841	**Итого за Обед**	ккал-906, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-135	*133-65*
	Полдник		
100	*Плюшка "Московская"*	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	*Чай со смородиной*	ккал-39, Углеводы-10	
50	*Яблоко свежее ..*	ккал-22, Углеводы-5	
350	**Итого за Полдник**	ккал-419, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75	*59-57*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.