

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 14.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

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

Т.Н. Аверюкина

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

Завтрак

|          |                                                       |                                          |       |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 60       | Омлет натуральный.                                    | ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1     |       |
| 180/15/6 | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41  |       |
| 200/3,5  | Чай с лимоном и сахаром.                              | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40       | Хлеб пшеничный.                                       | ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20   |       |
| 504,5    | Итого за Завтрак                                      | ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73 | 85-00 |

Обед

|       |                                                |                                           |        |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с горохом с укропом.          | ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17    |        |
| 100   | Рыба по-самарски тушеная с овощами             | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3    |        |
| 150   | Рис отварной с маслом, огурец консервированный | ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28    |        |
| 200   | Напиток из сухофруктов.                        | ккал-53, Углеводы-13                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                 | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |        |
| 30    | Хлеб ржаной.                                   | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |        |
| 741   | Итого за Обед                                  | ккал-768, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-104 | 114-91 |

Полдник

|     |                   |                                        |       |
|-----|-------------------|----------------------------------------|-------|
| 50  | Гребешок школьный | ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 |       |
| 200 | Чай со смородиной | ккал-39, Углеводы-10                   |       |
| 50  | Яблоко свежее ..  | ккал-22, Углеводы-5                    |       |
| 300 | Итого за Полдник  | ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45 | 39-46 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 12 и старше  
Меню дневного рациона на 14.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авдеев

Согласовано:

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

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

Завтрак

|          |                                       |                                          |       |
|----------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 80       | Омлет натуральный с маслом сливочным, | ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2   |       |
| 200/15/5 | Макаронные изделия отварные с сыром.  | ккал-312, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47  |       |
| 200/3,5  | Чай с лимоном и сахаром.              | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 50       | Хлеб пшеничный.                       | ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25   |       |
| 553,5    | Итого за Завтрак                      | ккал-645, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-84 | 95-46 |

Обед

|       |                                                 |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |        |
| 100   | Рыба по-самарски тушеная с овощами              | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3    |        |
| 180   | Рис отварной с маслом, огурец консервированный. | ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33    |        |
| 200   | Напиток из сухофруктов.                         | ккал-53, Углеводы-13                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                  | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |        |
| 40    | Хлеб ржаной                                     | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |        |
| 831   | Итого за Обед                                   | ккал-801, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-114 | 133-65 |

Полдник

|     |                     |                                        |       |
|-----|---------------------|----------------------------------------|-------|
| 50  | Яблоко свежее ..    | ккал-22, Углеводы-5                    |       |
| 100 | Гребешок "Школьный" | ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61 |       |
| 200 | Чай со смородиной   | ккал-39, Углеводы-10                   |       |
| 350 | Итого за Полдник    | ккал-419, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-75 | 59-57 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.