



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 19.10.2026

Согласовано:

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

Сверяю:

Генеральный директор

ООО "КШП" А.И. Макарова

И.И. Макарова

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

Завтрак

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой с маслом	ккал-300, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
500	Итого за Завтрак	ккал-614, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-77	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 "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
776	Итого за Обед	ккал-859, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-114	114-91

Полдник

90	Десерт "Нежность"	ккал-410, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-48	
200/10	Чай с яблоками и сахаром	ккал-49, Углеводы-12	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-60	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 19.10.2026

Согласовано:

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

тверждаю:

генеральный директор

ООО "КШП"

Документов

Т.Н.Аврескина

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

Завтрак

10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
50/5	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой, с маслом.	ккал-335, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
550	Итого за Завтрак	ккал-648, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-89	95-46

Обед

50/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
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-868, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-120	133-65

Полдник

130	Десерт "Нежность"	ккал-592, Белки-14, Жиры-29, Углеводы-69	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
340	Итого за Полдник	ккал-641, Белки-14, Жиры-29, Углеводы-81	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.