

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 100 г.о.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 22.10.2026

Согласовано:

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

Верждаю:

еральный директор



Т.Н.Авдеева

Вход (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-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
500	Итого за Завтрак	ккал-597, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-77	85-00

Обед

0/200/	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью...	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
1	зелью...	ккал-132, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10	
100	Ёжики мясные с томатным соусом..	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
150	Пюре гороховое.	ккал-67, Углеводы-17	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
30	Хлеб ржаной.	ккал-762, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-108	114-91
731	Итого за Обед		

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	
300	Итого за Полдник	ккал-240, 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 лет и старше
Меню дневного рациона на 22.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Для
договора

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-70, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	Итого за Завтрак	ккал-649, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-84	95-46

Обед

10/250/	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-37, Углеводы-9	
50	Яблоко свежее ..	ккал-22, Углеводы-5	
350	Итого за Полдник	ккал-417, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-74	59-57

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.