

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП" Я

Т.Н. Авриксина

Согласовано:

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

Для

Директор

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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
500	Итого за Завтрак	ккал-646, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-70	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-9	
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-27, Углеводы-97	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

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 23.09.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

тверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП" Я

Т.Н. Авреськина

Выход (г)	эп. 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-9

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-30, Углеводы-112

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

Врюнчугина Е.Н.