



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 01.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школа № г.о.Самара

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

Завтрак

10	Масло порционное	ккал-66, Жиры-7	
250/5	Каша пшённая вязкая молочная с тыквой, с маслом.	ккал-335, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-54	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
502	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-81	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 мясной с соусом томатным.	ккал-287, Белки-6, Жиры-24, Углеводы-12	
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	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-97, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
731	Итого за Обед	ккал-789, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-89	114-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Отклонений от типового меню нет.
Методический по питанию Тар. Е.С. Тавлова
29.09.26