



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 04.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КМНТ"

Т.Н.Аврамкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Е.Н.Саваров*

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

Завтрак

20	Сыр порционный.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-348, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-46	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-661, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-88	<b>95-46</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	Плов с мясом, огурцы свежие	ккал-503, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 099, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-157	<b>133-65</b>

Обед №2

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Макаронные отварные с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
776	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-925, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-109	<b>133-65</b>

Зав. производством

*М*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Б*

Брюнчугина Е.Н.