



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 7 до 11 лет 4 д

Меню дневного рациона на 05.06.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Цена	Стоимость питания (руб)
Завтрак				
10	Масло порционное	ккал-66, Жиры-7		
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54		
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11		
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15		
60	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-27, Углеводы-6		
520	Итого за Завтрак	ккал-657, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-87		
Обед				
12,5/25 0/5/1	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11		
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5		
180	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28		
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18		
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36		
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20		
868,5	Итого за Обед	ккал-848, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-118		
Полдник				
100	Оладьи с повидлом	ккал-252, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43		
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10		
300	Итого за Полдник	ккал-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53		
Итого за день		ккал-1 796, Белки-64, Жиры-56, Углеводы-258	118-90	286-87

Генеральный
директор

Аверскин Т.Н.

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

