



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

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

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
100	Сосиска отварная с соусом	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
200	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	ккал-240, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-40	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
553,5	Итого за Завтрак	ккал-599, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-77	95-46

Обед

250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Картофельное пюре с маслом, томат свежий.	ккал-120, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
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	
831	Итого за Обед	ккал-748, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-112	133-65

Обед №2

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Печень по-строгановски с соусом.	ккал-145, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Напиток из сухофруктов.	ккал-53, Углеводы-13	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
821	Итого за Обед №2	ккал-870, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-128	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.