



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 10.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



*Е.А. Бондарова*

Выход (г)	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные вещества (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--	-------------------------

Завтрак

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-666, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-98	<b>95-46</b>

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	Плов с мясом.	ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Хлеб ржаной	ккал-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
951	<b>Итого за Обед</b>	ккал-1 121, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-175	<b>133-65</b>

Обед №2

250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Макаронные изделия 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-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-898, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114	<b>133-65</b>

Зав. производством

*Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н.*

Брюнчугина Е.Н.