

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 10.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

И.И. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Е.Н. Бончугина

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

Завтрак

105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/20/6	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-305, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-41	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
35	Хлеб пшеничный..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
553	Итого за Завтрак	ккал-626, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-74	97-00

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-740, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-110	133-00

Обед №2

250/35/1	Суп картофельный спельменями мясными и укропом	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
50/50	Рыба тушеная в томате с овощами.	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
856	Итого за Обед №2	ккал-758, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-114	133-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бончугина Е.Н.