



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о. Самара с 12 и старше  
 Меню дневного рациона на 11.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

*Е.Н. Брунчутгина*



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

Завтрак

80	Омлет натуральный с маслом сливочным,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
555	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	<b>95-46</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124	<b>133-65</b>

Обед №2

250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью.	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
183	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
824	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-905, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-133	<b>133-65</b>

Полдник

150	Гребешок "Школьный".	ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-435, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70	<b>59-57</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брунчутгина Е.Н.

*Е.Е. Макарова*

*Е.Н. Брунчутгина*