

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше
 Меню дневного рациона на 12.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" *Т.Н. Аврюкина*

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара *Е.Н. Брончугина*

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

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..</i>	ккал-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный .</i>	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
100	<i>Яблоко свежее .</i>	ккал-44, Углеводы-10	
550	Итого за Завтрак	ккал-573, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-88	95-46

Обед

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	<i>Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.</i>	ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121	133-65

Обед №2

250/1	<i>Суп картофельный с пшеном и укропом.</i>	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
100	<i>Филе куриное тушёное с томатным соусом</i>	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	<i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед №2	ккал-859, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-129	133-65

Зав. производством *М*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
 калькулятор *Б*

Брончугина Е.Н.