

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 13.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

*Е.Н. Брюнчугина*

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

Завтрак

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным..	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200/10	Чай с яблоками и сахаром .	ккал-49, Углеводы-12	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-769, Белки-25, Жиры-34, Углеводы-90	<b>95-46</b>

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-9	
180	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	<b>Итого за Обед</b>	ккал-866, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-118	<b>133-65</b>

Обед №2

250/35/	Суп картофельный с пельменями	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
1	мясными и укропом		
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом .	ккал-229, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Компот из изюма..	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
856	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-885, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-129	<b>133-65</b>

Зав. производством

*М.А.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*

Брюнчугина Е.Н.