



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 15.09.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.И. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Е.Н. Бондаров

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

Завтрак

200/5	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	ккал-259, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
85	Слойка с сыром и ветчиной	ккал-390, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-28	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
550	Итого за Завтрак	ккал-810, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-92	97-00

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
250/1	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	ккал-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
280	Плов из птицы.	ккал-474, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-62	
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	Итого за Обед	ккал-1121, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-178	133-00

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	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	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	Итого за Обед №2	ккал-898, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-114	133-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.