

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 12 лет и старше  
 Меню дневного рациона на 19.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

*Е.Н. Брюнчугина*

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цип. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

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

Обед

10/250/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
183	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
844	<b>Итого за Обед</b>	ккал-937, Белки-50, Жиры-22, Углеводы-136	<b>133-65</b>

Обед №2

250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
100	Сосиска отварная с соусом томатным	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом.	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
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	<b>Итого за Обед №2</b>	ккал-756, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-118	<b>133-65</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.