



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 12 лет и старше  
 Меню дневного рациона на 19.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|--|-------------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------------|

**Завтрак**

|            |   |   |              |
|------------|---|---|--------------|
| 100        | Биточки "Школьные" с соусом томатным      | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10         |              |
| 200        | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27          |              |
| 200        | Чай со смородиной                         | ккал-39, Углеводы-10                            |              |
| 50         | Хлеб пшеничный .                          | ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25          |              |
| <b>550</b> | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>ккал-558, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-72</b> | <b>95-46</b> |

**Обед**

|            |  |  |               |
|------------|--|--|---------------|
| 250/1      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8             |               |
| 280        | Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек | ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27          |               |
| 200        | Напиток клюквенный Школьный                  | ккал-62, Углеводы-15                             |               |
| 60         | Хлеб пшеничный                               | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29           |               |
| 60         | Ржаной хлеб                                  | ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26           |               |
| <b>851</b> | <b>Итого за Обед</b>                         | <b>ккал-934, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-106</b> | <b>133-65</b> |

**Обед №2**

|            |  |  |               |
|------------|--|--|---------------|
| 250        | Суп молочный с рисовой крупой.                 | ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20           |               |
| 100        | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9            |               |
| 180        | Каша пшённная рассыпчатая с маслом сливочным.. | ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46           |               |
| 200        | Напиток из лимонов.                            | ккал-98, Углеводы-24                             |               |
| 60         | Хлеб пшеничный                                 | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29           |               |
| 30         | Хлеб ржаной .                                  | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13            |               |
| <b>820</b> | <b>Итого за Обед №2</b>                        | <b>ккал-944, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-141</b> | <b>133-65</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
 калькулятор

Брюнчугина Е.Н.