



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 19.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	эп. цен. (ккал), белки (г); углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	---	-------------------------

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
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	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
70	Яблоки свежие	ккал-31, Углеводы-7	
505	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-61	

Обед

15/250/	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	ккал-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
1	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
100	Пюре гороховое с маслом, томат свежий.	ккал-217, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-30	
160	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
200	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
30	Итого за Обед	ккал-965, Белки-42, Жиры-28, Углеводы-136	

Полдник

100	Ватрушка с повидлом.	ккал-319, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-65	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-386, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-81	

Итого за день

ккал-1 897, Белки-68, Жиры-50, Углеводы-278 **294-37**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.