



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 12 лет и старше
 Меню дневного рациона на 20.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор



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			
80	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным,</i>	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	<i>Макаронные изделия отварные с сыром.</i>	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	ккал-46. Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
555	Итого за Завтрак	ккал-629, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-79	95-46
Обед			
250/1	<i>Суп картофельный с горохом и зеленью.</i>	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	<i>Рыба по-самарски тушеная с овощами</i>	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	<i>Рис отварной с маслом, огурец свежий..</i>	ккал-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-79, Углеводы-20	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-827, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-121	133-65
Обед №2			
250/5/1	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.</i>	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20	
100	<i>Сосиска отварная с соусом</i>	ккал-135, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-3	
183	<i>Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.</i>	ккал-293, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	<i>Компот из изюма..</i>	ккал-94, Углеводы-23	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	<i>Хлеб ржаной .</i>	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
829	Итого за Обед №2	ккал-950, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-126	133-65

Зав. производством

Е.Е. Макарова

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Е.Н. Брюнчугина

Брюнчугина Е.Н.