



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 21.03.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП" Т.Н.Авришкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

С.Н.Евсеголов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
85	Сосиска отварная с соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
556	Итого за Завтрак	ккал-593, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-74	85-00
<u>Обед</u>			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед	ккал-872, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-113	110-00
<u>Обед №2</u>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
100	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	ккал-157, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-899, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-141	110-00
<u>Полдник СВО</u>			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Груша свежая (нарезка)	ккал-23, Углеводы-5	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-425, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	54-13

Зав. производством

Микарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.