



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 21.05.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авриксина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Е.А. Боедарова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

200	<i>Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..</i>	ккал-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40	
200	<i>Чай с сахаром.</i>	ккал-45, Углеводы-11	
50	<i>Хлеб пшеничный.</i>	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
100	<i>Яблоко свежее.</i>	ккал-44, Углеводы-10	
550	Итого за Завтрак	ккал-584, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-85	95-46

Обед

250/5/1	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.</i>	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	<i>Шницель мясной с соусом томатным.</i>	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
180	<i>Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.</i>	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-839, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-114	133-65

Обед №2

250/1	<i>Суп картофельный с пшеном и укропом.</i>	ккал-110, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-20	
100	<i>Филе куриное тушёное с томатным соусом</i>	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	<i>Вермишель отварная с маслом сливочным..</i>	ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35	
200	<i>Напиток клюквенный Школьный</i>	ккал-62, Углеводы-15	
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 №2	ккал-864, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-122	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.