



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 12 лет и старше  
Меню дневного рациона на 21.09.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

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

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

Завтрак

|       |                                             |                                          |       |
|-------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 10    | Сыр порционно                               | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 40    | Яйцо вареное                                | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                 |       |
| 250/5 | Каша пшеничная вязкая молочная с<br>маслом. | ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53  |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                     | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |       |
| 45    | Хлеб пшеничный                              | ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22   |       |
| 550   | Итого за Завтрак                            | ккал-651, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-89 | 95-46 |

Обед

|         |                                                           |                                           |        |
|---------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной и укропом.    | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11    |        |
| 100     | Шницель "Деликатесный" с соусом<br>томатным               | ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10   |        |
| 180     | Вермишель отварная с маслом<br>сливочным, икра кабачковая | ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35    |        |
| 200     | Напиток клюквенный Школьный                               | ккал-62, Углеводы-15                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                                            | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |        |
| 40      | Хлеб ржаной                                               | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19             |        |
| 836     | Итого за Обед                                             | ккал-868, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-120 | 133-65 |

Обед №2

|          |                                                |                                           |        |
|----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и<br>укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20    |        |
| 280      | Плов из птицы, кукуруза<br>консервированная.   | ккал-439, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-59  |        |
| 200      | Напиток из плодов шиповника..                  | ккал-77, Белки-1, Углеводы-18             |        |
| 60       | Хлеб пшеничный                                 | ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29    |        |
| 30       | Хлеб ржаной.                                   | ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13     |        |
| 831      | Итого за Обед №2                               | ккал-931, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-140 | 133-65 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.