ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.10.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.А.Арискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Е.Н. Емельянова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	*Мясо тушёное с соусом.*	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
200	*Каша пшённая рассыпчатая.*	ккал-281, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-48	
200	*Чай со смородиной*	ккал-37, Углеводы-9	
50	*Хлеб пшеничный .*	ккал-162, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-25	
550	**Итого за Завтрак**	ккал-729, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-85	*95-46*
	Обед		
250/1	*Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.*	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	*Биточки "Школьные" с соусом томатным*	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	*Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.*	ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	*Напиток из плодов шиповника..*	ккал-77, Белки-1, Углеводы-18	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
60	*Ржаной хлеб*	ккал-179, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	
851	**Итого за Обед**	ккал-843, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-113	*133-65*
	Обед №2		
250/35/1	*Суп картофельный с пельменями мясными и укропом*	ккал-145, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
280	*Плов с мясом.*	ккал-632, Белки-14, Жиры-40, Углеводы-54	
200	*Компот из изюма..*	ккал-77, Углеводы-19	
60	*Хлеб пшеничный*	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	*Хлеб ржаной .*	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
856	**Итого за Обед №2**	ккал-1 139, Белки-32, Жиры-51, Углеводы-138	*133-65*

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.