



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.11.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



Е.Н.Евсеев

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
200/5	Каша пшеничная вязкая молочная с тыквой и маслом сливочным	ккал-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
200	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
35	Хлеб пшеничный ..	ккал-106, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19	
45	Печенье "Рыбки"	ккал-227, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-21	
500	Итого за Завтрак	ккал-714, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-91	90-00

Обед

200/1	Суп-картофельный с рисом и зеленью укропа.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18	
100	Ёжики мясные с томатным соусом.	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из лимонов.	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-713, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-112	115-00

Полдник

110	Запеканка "Лаконка".	ккал-279, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник	ккал-323, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-33	50-00

Полдник СВО

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.