



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 102 г.о.Самара с 7 до 11 лет 8 д
Меню дневного рациона на 26.06.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

15	Ветчина порционно .	ккал-42, Белки-3, Жиры-3
180	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
80	Банан нарезка .	ккал-76, Белки-1, Углеводы-17
505	Итого за Завтрак	ккал-470, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-78

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	ккал-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
250/10/ 1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3
150	Каша перловая рассыпчатая.	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	ккал-112, Углеводы-28
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20
891	Итого за Обед	ккал-1 016, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-134

Полдник

100	Пирог "Школьный"	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11
300	Итого за Полдник	ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84

Итого за день ккал-2 011, Белки-43, Жиры-70, Углеводы-296

286-87

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.