

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 27.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Е.И. Журикин

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

Завтрак

100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27	
550	Итого за Завтрак	ккал-547, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-74	95-46

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
280	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
60	Ржаной хлеб	ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	
851	Итого за Обед	ккал-866, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-104	133-65

Обед №2

250	Суп молочный с рисовой крупой.	ккал-145, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша пшеничная с маслом.	ккал-276, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
820	Итого за Обед №2	ккал-908, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-146	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.