



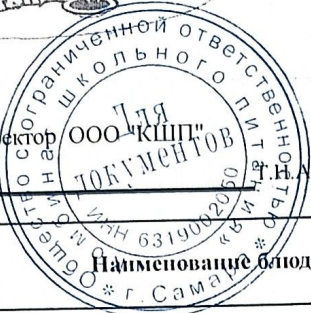
ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 28.09.2026

Утверждаю:

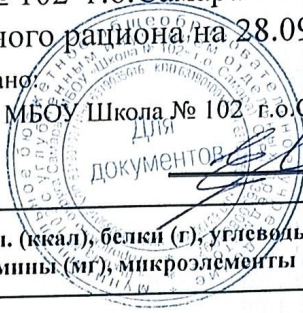
Генеральный директор



Т.Н. Аврискина

Согласовано:

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



Е.Н. Брунчугина

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

Завтрак

20	Сыр порционн.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	ккал-348, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-46	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
70	Хлеб пшеничный ..	ккал-227, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-34	
550	Итого за Завтрак	ккал-778, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-101	95-46

Обед

250/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
280	Плов с мясом, огурцы свежие	ккал-454, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-54	
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-1 028, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-151	133-65

Обед №2

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Макароны отварные с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
776	Итого за Обед №2	ккал-925, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-109	133-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брунчугина Е.Н.