



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.01.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

**Завтрак**

|                |                          |  |              |
|----------------|--------------------------|--|--------------|
| 10             | Масло порционно          | ккал-66, Жиры-7                                  |              |
| 280            | Плов с мясом .           | ккал-496, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-59         |              |
| 200/11/<br>3,5 | Чай с лимоном и сахаром. | ккал-46, Углеводы-11                             |              |
| 50             | Хлеб пшеничный .         | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30           |              |
| <b>554,5</b>   | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>ккал-759, Белки-16, Жиры-33, Углеводы-100</b> | <b>85-00</b> |

**Обед**

|            |   |  |               |
|------------|---|--|---------------|
| 250/1      | Суп картофельный с вермишелью и укропом.              | ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23           |               |
| 100        | Котлеты рыбные с соусом томатным.                     | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9            |               |
| 180        | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15           |               |
| 200        | Компот из сухофруктов.                                | ккал-72, Углеводы-18                             |               |
| 60         | Хлеб пшеничный  | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36           |               |
| 30         | Хлеб ржаной .   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                    |               |
| <b>821</b> | <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>ккал-693, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-115</b> | <b>110-00</b> |

**Обед №2**

|            |  |  |               |
|------------|--|--|---------------|
| 250/1      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8             |               |
| 170        | Макаронник с мясом.                          | ккал-291, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-35         |               |
| 200        | Напиток из апельсинов.                       | ккал-67, Углеводы-17                             |               |
| 60         | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36           |               |
| 30         | Хлеб ржаной .                                | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                    |               |
| <b>711</b> | <b>Итого за Обед №2</b>                      | <b>ккал-687, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-110</b> | <b>110-00</b> |

Зав. производством

*СН*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Б*

Брюнчугина Е.Н.