

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 31.03.2025

Утверждаю:

Генеральный директор, ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Н.Аврискина

Е.Н. Буячугина

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

Завтрак

| | | | |
|-------|--|--|--------------|
| 10 | Сыр порционнo | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 40 | Яйцо вареное | ккал-63, Белки-5, Жиры-5 | |
| 250/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41 | |
| 200 | Чай с молоком и сахаром | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 45 | Хлеб пшеничный. | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-567, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-81 | 91-52 |

Обед

| | | | |
|---------|---------------------------------------|---|---------------|
| 100 | Икра кабачковая, | ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8 | |
| 12,5/25 | Борщ с капустой, картофелем, | ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14 | |
| 0/5/1 | цыпленком, сметаной и укропом. | | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом сливочным | ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 938,5 | Итого за Обед | ккал-997, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-132 | 128-14 |

Обед №2

| | | | |
|----------|---|---|---------------|
| 10/250/1 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | ккал-131, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 100 | Филе куриное тушеное с томатным соусом. | ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 831 | Итого за Обед №2 | ккал-839, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-121 | 128-14 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Буячугина Е.Н.