

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 03.02.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

|       |                                    |                                          |       |
|-------|------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 5     | Масло порционно.                   | ккал-33, Жиры-4                          |       |
| 100   | Сосиска отварная с соусом томатным | ккал-138, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-3   |       |
| 150   | Картофельное пюре с маслом         | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20   |       |
| 200/5 | Чай с лимоном и сахаром.           | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40    | Хлеб пшеничный.                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 500   | Итого за Завтрак                   | ккал-471, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-56 | 85-00 |

Обед

|       |                                                  |                                           |        |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 200/1 | Суп картофельный с клёцками и зеленью.           | ккал-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18    |        |
| 100   | Котлеты рыбные с соусом томатным..               | ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9     |        |
| 150   | Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная | ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30    |        |
| 200   | Напиток из апельсинов.                           | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60    | Хлеб пшеничный                                   | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30    | Хлеб ржаной.                                     | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 741   | Итого за Обед                                    | ккал-745, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-120 | 114-91 |

Полдник

|     |                    |                                         |       |
|-----|--------------------|-----------------------------------------|-------|
| 100 | Булочка "Плетёнка" | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57 |       |
| 200 | Сок в ассортименте | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33          |       |
| 300 | Итого за Полдник   | ккал-527, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-90 | 39-46 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Бирончугина Е.Н.