

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 04.03.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.И.Авдеевская

Выход (г)

Наименование блюда

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

100 Мясо тушёное с соусом.

ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3

150 Макаaronные изделия отварные с маслом
сливочным

ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33

200/7 Чай с яблоками и сахаром

ккал-48, Углеводы-12

45 Хлеб пшеничный

ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25

ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72

85-00

502

Итого за Завтрак

Обед

200/1 Щи из свежей капусты с картофелем и
зеленью

ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6

100 Биточки "Школьные" с соусом
томатным.

ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9

165 Каша гречневая вязкая с маслом, огурец
консервированный.

ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

200 Напиток из плодов шиповника.

ккал-100, Белки-1, Углеводы-24

60 Хлеб пшеничный

ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33

30 Хлеб ржаной.

ккал-67, Белки-2, Углеводы-14

ккал-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-107

114-91

756

Итого за Обед

Полдник

100 Плюшка "Московская"

ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

300

Итого за Полдник

ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71

39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.