



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 10.03.2026

Согласовано:
 Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП" Т.М. Андискина



[Handwritten signature]

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр порционный.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/5	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-333, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-53	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	
515	Итого за Завтрак	ккал-542, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82	85-00

Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	ккал-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
260	Плов с мясом.	ккал-466, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-54	
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	
811	Итого за Обед	ккал-968, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-148	114-91

Полдник			
90	Пирог "Школьный".	ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75	39-46

Зав. производством

[Handwritten signature]

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

[Handwritten signature]

Брюнчугина Е.Н.