

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 10.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 139 г. 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	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	ккал-366, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-53	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
560	Итого за Завтрак	ккал-665, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-88	97-00

Обед

250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	ккал-257, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-46	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
836	Итого за Обед	ккал-877, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134	133-00

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-457, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-66	60-00

Полдник СВО

150	Ватрушка с творогом.	ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60	48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брижнецова Е.Н.