

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 10.10.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Авриккина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. 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	
200/10	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	ккал-306, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-43	
200/10	Чай с яблоками и сахаром.	ккал-49, Углеводы-12	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
510	Итого за Завтрак	ккал-605, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-77	90-00

Обед

200/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-109, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-7	
100	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Каша перловая рассыпчатая.	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
746	Итого за Обед	ккал-773, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-118	115-00

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-382, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63	50-00

Полдник СВО

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-355, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-57	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчук Е.Н.