



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 11.06.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

С.М.С.



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

[Signature]



Выход (г)	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--

Завтрак

90	<i>Ёжики мясные с томатным соусом.</i>	ккал-159, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-10
150	<i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</i>	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10
60	<i>Батон пшеничный.</i>	ккал-208, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-30
500	Итого за Завтрак	ккал-546, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-70

Обед

250/5/1	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.</i>	ккал-143, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
100	<i>Рыба запечёная со сметанным соусом.</i>	ккал-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-6
150	<i>Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная</i>	ккал-176, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
200	<i>Напиток из плодов шиповника.</i>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29
30	<i>Хлеб ржаной.</i>	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13
796	Итого за Обед	ккал-844, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-122

Полдник

100	<i>Крендель Сахарный.</i>	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61
200	<i>Напиток из апельсинов.</i>	ккал-67, Углеводы-17
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78

Итого за день ккал-1 748, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-270 **296-28**

Зав. производством

С.М.С.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

[Signature]

Брюнчугина Е.Н.