

ООО "Комбинат школьного питания"   
МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 12-01-2026

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г. о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Аврискина

| Выход (г)          | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                          |                                                                             |                         |
| 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                | <b>Итого за Завтрак</b>                  | ккал-542, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82                                    | 90-00                   |
| <b>Обед</b>        |                                          |                                                                             |                         |
| 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                | <b>Итого за Обед</b>                     | ккал-968, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-148                                   | 115-00                  |
| <b>Полдник</b>     |                                          |                                                                             |                         |
| 90                 | Пирог "Школьный".                        | ккал-432, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-64                                     |                         |
| 200/10             | Чай с сахаром и лимоном                  | ккал-46, Углеводы-11                                                        |                         |
| 300                | <b>Итого за Полдник</b>                  | ккал-478, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-75                                     | 50-00                   |
| <b>Полдник СВО</b> |                                          |                                                                             |                         |
| 100                | Плюшка "Московская"                      | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                     |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                           | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 300                | <b>Итого за Полдник СВО</b>              | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71                                     | 37-83                   |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.