

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ "Школа № 139 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 12.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 139 г. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврехина

| Выход (г)          | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                              |                                                                             |                         |
| 5                  | Масло порционное.                            | ккал-33, Жиры-4                                                             |                         |
| 280                | Плов из птицы с огурцом консервированным.    | ккал-438, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-57                                    |                         |
| 200/10             | Чай с яблоками и сахаром.                    | ккал-49, Углеводы-12                                                        |                         |
| 60                 | Хлеб пшеничный                               | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                      |                         |
| 555                | <b>Итого за Завтрак</b>                      | ккал-702, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-102                                   | <b>97-00</b>            |
| <b>Обед</b>        |                                              |                                                                             |                         |
| 250/5/1            | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.      | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8                                       |                         |
| 100                | Шницель мясной с соусом томатным.            | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10                                     |                         |
| 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                | <b>Итого за Обед</b>                         | ккал-944, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-135                                   | <b>133-00</b>           |
| <b>Полдник</b>     |                                              |                                                                             |                         |
| 150                | Ватрушка с творогом.                         | ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49                                    |                         |
| 200                | Морс вишневый Школьный                       | ккал-66, Углеводы-16                                                        |                         |
| 350                | <b>Итого за Полдник</b>                      | ккал-451, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-65                                    | <b>60-00</b>            |
| <b>Полдник СВО</b> |                                              |                                                                             |                         |
| 150                | Ватрушка с творогом.                         | ккал-385, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-49                                    |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                               | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 350                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                  | ккал-430, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-60                                    | <b>48-54</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчук Е.Н.