

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара для возрастной категории с
7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 13.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Генеральный директор ООО "КШП"

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
60	Яблоки свежие	ккал-27, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74	90-00

Обед

10/200/	Суп картофельный с пшеном с рыбой с I зеленью	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
153	Пюре гороховое, лук зелёный	ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
754	Итого за Обед	ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120	115-00

Полдник СВО

100	Разжок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник СВО	ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69	32-15

Зав. производством

Микарлова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.