

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.Н. Харискина

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о. Самара с 12-летним сроком

Меню дневного рациона на 14.03.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

### Завтрак

|          |                                       |                                          |       |
|----------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 80       | Омлет натуральный с маслом сливочным, | ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2   |       |
| 200/20/5 | Макаронные изделия отварные с сыром.  | ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47 |       |
| 200/10   | Чай с сахаром и лимоном               | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 40       | Хлеб пшеничный.                       | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 555      | Итого за Завтрак                      | ккал-620, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82 | 95-46 |

### Обед

|       |                                                 |                                           |        |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 250/1 | Суп картофельный с горохом и зеленью.           | ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18    |        |
| 100   | Рыба по-самарски тушеная с овощами              | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3    |        |
| 180   | Рис отварной с маслом, огурец консервированный. | ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33    |        |
| 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             |        |
| 831   | Итого за Обед                                   | ккал-813, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-124 | 133-65 |

### Полдник

|     |                        |                                          |       |
|-----|------------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Гребешок "Школьный".   | ккал-396, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-61 |       |
| 200 | Напиток из апельсинов. | ккал-67, Углеводы-17                     |       |
| 350 | Итого за Полдник       | ккал-462, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-77 | 59-57 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Бонинчутина Е.Н.