

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 139 г.о. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 14.01.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

И.И. Аврискина

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

Завтрак

60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-553, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	85-00

Обед

200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
741	Итого за Обед	ккал-757, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-115	114-91

Полдник

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.