



## ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 14.04.2025

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

«Школа № 139»  
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

|       |                                                |                                          |       |
|-------|------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 10    | Сыр порционно                                  | ккал-34, Белки-3, Жиры-3                 |       |
| 40    | Яйцо вареное                                   | ккал-63, Белки-5, Жиры-5                 |       |
| 250/5 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | ккал-260, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41   |       |
| 200   | Чай с молоком и сахаром                        | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13    |       |
| 45    | Хлеб пшеничный.                                | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27   |       |
| 550   | Итого за Завтрак                               | ккал-567, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-81 | 91-52 |

Обед

|         |                                       |                                           |        |
|---------|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 100     | Икра кабачковая,                      | ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8     |        |
| 12,5/25 | Борщ с капустой, картофелем,          | ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14    |        |
| 0/5/1   | цыпленком, сметаной и укропом.        |                                           |        |
| 100     | Шницель мясной с соусом томатным.     | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10   |        |
| 180     | Вермишель отварная с маслом сливочным | ккал-216, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-35    |        |
| 200     | Напиток клюквенный Школьный           | ккал-62, Углеводы-15                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                        | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                          | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 938,5   | Итого за Обед                         | ккал-997, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-132 | 128-14 |

Полдник

|        |                         |                                          |       |
|--------|-------------------------|------------------------------------------|-------|
| 140    | Десерт "Нежность"..     | ккал-638, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-74 |       |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном | ккал-46, Углеводы-11                     |       |
| 350    | Итого за Полдник        | ккал-684, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-86 | 60-00 |

Полдник СВО

|     |                       |                                          |       |
|-----|-----------------------|------------------------------------------|-------|
| 150 | Гребешок " Школьный". | ккал-466, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-78 |       |
| 200 | Чай с сахаром.        | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 350 | Итого за Полдник СВО  | ккал-511, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-89 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчук Е.Н.