



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет  
Меню дневного рациона на 16.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Авресскина

| Выход (г)          | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                    |                                                                             |                         |
| 60                 | Салат из моркови с сахаром.                        | ккал-31, Белки-1, Углеводы-7                                                |                         |
| 200/15             | Вареники из творога со сгущенным молоком.          | ккал-425, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-51                                    |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                                     | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 40                 | Хлеб пшеничный.                                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22                                      |                         |
| 515                | <b>Итого за Завтрак</b>                            | ккал-622, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-91                                    | 90-00                   |
| <b>Обед</b>        |                                                    |                                                                             |                         |
| 200/5/1            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11                                       |                         |
| 100                | Шницель мясной с соусом томатным.                  | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10                                     |                         |
| 150                | Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим    | ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                      |                         |
| 200                | Напиток из плодов шиповника.                       | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                                              |                         |
| 50                 | Хлеб пшеничный.                                    | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27                                      |                         |
| 30                 | Хлеб ржаной.                                       | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                               |                         |
| 736                | <b>Итого за Обед</b>                               | ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105                                   | 115-00                  |
| <b>Полдник</b>     |                                                    |                                                                             |                         |
| 100/10             | Оладьи со сгущенным молоком.                       | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43                                      |                         |
| 200                | Сок в ассортименте                                 | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33                                              |                         |
| 310                | <b>Итого за Полдник</b>                            | ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76                                      | 50-00                   |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                    |                                                                             |                         |
| 100/10             | Оладьи со сгущенным молоком.                       | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43                                      |                         |
| 200                | Чай с сахаром.                                     | ккал-45, Углеводы-11                                                        |                         |
| 310                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                        | ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54                                      | 32-15                   |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.