

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 в. старше

Меню дневного рациона на 18.09.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Андрияшина

Документ

Наименование блюда

Выход (г)

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

100 Салат из моркови с сахаром

ккал-52, Белки-1, Углеводы-12

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

50 Хлеб пшеничный.

ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27

550 Итого за Завтрак

ккал-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85

97-00

Обед

250/5/1 Борщ с капустой и картофелем со
сметаной и укропом.

ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11

100 Шницель мясной с соусом томатным.

ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10

180 Каша гречневая вязкая с маслом и
томатом свежим.

ккал-152, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

200 Напиток из плодов шиповника.

ккал-100, Белки-1, Углеводы-24

60 Хлеб пшеничный

ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33

40 Хлеб ржаной

ккал-89, Белки-3, Углеводы-19

836 Итого за Обед

ккал-830, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-118

133-00

Полдник

130/20 Оладьи со сгущенным молоком.

ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59

200 Сок в ассортименте

ккал-136, Белки-1, Углеводы-33

350 Итого за Полдник

ккал-511, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-92

60-00

Полдник СВО

130/20 Оладьи со сгущенным молоком.

ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59

200 Чай с сахаром.

ккал-45, Углеводы-11

350 Итого за Полдник СВО

ккал-419, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-70

48-54

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.