



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 19.01.2026

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Т.П. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

[Signature]

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

Завтрак

10	Сыр порционный	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
200/5	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
45	Хлеб пшеничный	ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25	
500	Итого за Завтрак	ккал-563, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-75	85-00

Обед

200/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	ккал-203, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-10	
180	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	ккал-219, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
776	Итого за Обед	ккал-823, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-118	114-91

Полдник

100	Десерт "Маковый".	ккал-423, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-44	
200	Чай со смородиной.	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-462, Белки-7, Жиры-24, Углеводы-54	39-46

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.