



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 02.06.2026



Утверждаю:

Генеральный директор



Е.И. Данилкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Сосиска отварная с соусом.	ккал-124, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
40	Батон пшеничный.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
500	Итого за Завтрак	ккал-469, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-57	
Обед			
10/250/	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	ккал-101, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	
5/1			
250	Плов с мясом, томат свежий	ккал-425, Белки-10, Жиры-22, Углеводы-48	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
806	Итого за Обед	ккал-947, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-133	
Полдник			
100	Рождок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-400, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-75	
Итого за день		ккал-1 817, Белки-51, Жиры-62, Углеводы-264	296-28

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - кальсультатор

Брончугина Е.Н.