



ООО "Комбинат школьного питания" Самарской области  
 МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 12 лет и старше  
 Меню дневного рациона на 22.04.2026



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КНИП" *[Signature]*

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

80	Омлет натуральный с маслом сливочным,	ккал-125, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-2	
200/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-328, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-47	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
555	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-629, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-79	<b>95-46</b>

Обед

250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	ккал-194, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-827, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-121	<b>133-65</b>

Полдник

50	Яблоко свежее ..	ккал-22, Углеводы-5	
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-419, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-75	<b>59-57</b>

Зав. производством *[Signature]*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - кассир *[Signature]*

Боничугина Е.Н.