



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет  
 Меню дневного рациона на 22.04.2026



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

<u>Завтрак</u>			
60	Омлет натуральный.	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
6	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
200/3,5	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
40		ккал-562, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73	85-00
504,5	<b>Итого за Завтрак</b>		

<u>Обед</u>			
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом.	ккал-124, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
741	<b>Итого за Обед</b>	ккал-794, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-110	114-91

<u>Полдник</u>			
50	Яблоко свежее ..	ккал-22, Углеводы-5	
50	Гребешок школьный	ккал-181, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-242, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-45	39-46

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Брюнчугина Е.Н.*

Брюнчугина Е.Н.