



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 24.12.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"



| Выход (г)          | Наименование блюда                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                             |                                                                                |                               |
| 100                | Мясо тушёное с соусом.                                      | ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3                                         |                               |
| 150                | Макаронные изделия отварные с маслом<br>сливочным           | ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33                                         |                               |
| 200/7              | Чай с яблоками и сахаром                                    | ккал-48, Углеводы-12                                                           |                               |
| 45                 | Хлеб пшеничный                                              | ккал-136, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25                                         |                               |
| 502                | <b>Итого за Завтрак</b>                                     | ккал-620, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-72                                       | <b>90-00</b>                  |
| <b>Обед</b>        |                                                             |                                                                                |                               |
| 200/1              | Щи из свежей капусты с картофелем и<br>зеленью              | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                           |                               |
| 100                | Биточки "Школьные" с соусом<br>томатным                     | ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10                                        |                               |
| 165                | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец<br>консервированный. | ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                         |                               |
| 200                | Напиток из плодов шиповника.                                | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24                                                 |                               |
| 60                 | Хлеб пшеничный                                              | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33                                         |                               |
| 30                 | Хлеб ржаной.                                                | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14                                                  |                               |
| 756                | <b>Итого за Обед</b>                                        | ккал-718, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-108                                      | <b>115-00</b>                 |
| <b>Полдник</b>     |                                                             |                                                                                |                               |
| 100                | Плюшка "Московская"                                         | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                        |                               |
| 200                | Какао напиток с молоком.                                    | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                         |                               |
| 300                | <b>Итого за Полдник</b>                                     | ккал-492, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-81                                       | <b>50-00</b>                  |
| <b>Полдник СВО</b> |                                                             |                                                                                |                               |
| 100                | Плюшка "Московская"                                         | ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60                                        |                               |
| 200                | Чай с сахаром.                                              | ккал-45, Углеводы-11                                                           |                               |
| 300                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                                 | ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71                                        | <b>32-15</b>                  |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.