



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 и старше
 Меню дневного рациона на 26.03.2026

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

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

| | | | |
|-----|---|--|-------|
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким. | ккал-333, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-40 | |
| 200 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 50 | Хлеб пшеничный. | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27 | |
| 100 | Яблоко свежее. | ккал-44, Углеводы-10 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-573, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-88 | 95-46 |

Обед

| | | | |
|---------|--|---|--------|
| 250/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 100 | Шницель мясной с соусом томатным. | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная. | ккал-163, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33 | |
| 40 | Хлеб ржаной | ккал-89, Белки-3, Углеводы-19 | |
| 836 | Итого за Обед | ккал-840, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-121 | 133-65 |

Полдник

| | | | |
|--------|------------------------------|--|-------|
| 130/20 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-374, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-59 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-508, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80 | 59-57 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.