



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет  
 Меню дневного рациона на 26.03.2026

Согласовано:  
 Директор МБОУ Школы г. Самара

*С.И. Давыдов*  
 Директор МБОУ Школы г. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП" Давыдова С.И.

| 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                     |              |
| 40  | Хлеб пшеничный.   | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |              |
| 60  | Яблоко свежее.  | ккал-27, Углеводы-6                      |              |
| 500 | <b>Итого за Завтрак</b>                                 | ккал-525, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-79 | <b>85-00</b> |

Обед

|         |   |   |               |
|---------|---|---|---------------|
| 200/5/1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом        | ккал-91, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11     |               |
| 100     | Шницель мясной с соусом томатным.                         | ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10   |               |
| 150     | Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная | ккал-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20    |               |
| 200     | Напиток из плодов шиповника.                              | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24            |               |
| 50      | Хлеб пшеничный.   | ккал-151, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-27    |               |
| 30      | Хлеб ржаной.  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 736     | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-754, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-106 | <b>114-91</b> |

Полдник

|        |                              |  |              |
|--------|------------------------------|--|--------------|
| 100/10 | Оладьи со сгущённым молоком. | ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43   |              |
| 200    | Какао напиток с молоком.     | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21   |              |
| 310    | <b>Итого за Полдник</b>      | ккал-417, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-64 | <b>39-46</b> |

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*  
 Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
 калькулятор

*Е.Н. Брончугина*  
 Брончугина Е.Н.