

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 27.11.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Т.И. Кирюшкина

| 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-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35 |       |
| 200 | Чай с сахаром.                                         | ккал-45, Углеводы-11                     |       |
| 40  | Хлеб пшеничный.                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22   |       |
| 60  | Яблоки свежие                                          | ккал-27, Углеводы-6                      |       |
| 500 | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-572, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-74 | 90-00 |

Обед

|         |                                             |                                           |        |
|---------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 10/200/ | Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью | ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16    |        |
| 100     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным..     | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7    |        |
| 153     | Пюре гороховое, лук зелёный                 | ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34   |        |
| 200     | Напиток из апельсинов.                      | ккал-67, Углеводы-17                      |        |
| 60      | Хлеб пшеничный                              | ккал-181, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33    |        |
| 30      | Хлеб ржаной.                                | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |        |
| 754     | <b>Итого за Обед</b>                        | ккал-843, Белки-46, Жиры-20, Углеводы-120 | 115-00 |

Полдник

|     |                         |                                        |       |
|-----|-------------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Витушка с изюмом.       | ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55 |       |
| 200 | Чай со смородиной       | ккал-39, Углеводы-10                   |       |
| 300 | <b>Итого за Полдник</b> | ккал-358, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-64 | 50-00 |

Полдник СВО

|     |                             |                                        |       |
|-----|-----------------------------|----------------------------------------|-------|
| 100 | Рожек с повидлом            | ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58 |       |
| 200 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                   |       |
| 300 | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-378, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-69 | 32-15 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.