

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет  
 Меню дневного рациона на 29.04.2026

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «КШП»

Т.Н. Авришкина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
150	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
200/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
45	Хлеб пшеничный	ккал-146, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	
502	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-673, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-75	<b>85-00</b>

Обед

200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
165	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	ккал-147, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
756	<b>Итого за Обед</b>	ккал-760, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-103	<b>114-91</b>

Полдник

50	Яблоко свежее ..	ккал-22, Углеводы-5	
50	Плюшка Московская.	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-246, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-46	<b>39-46</b>

Зав. производством

*ЕМ*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брюнчугина Е.Н.