



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 139 г. Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 30.04.2026



Утверждаю:

Генеральный директор

Е.И.



Для документов

Т.Н. Марискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 139 г. Самара

Т.Н. Марискина

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

Завтрак

100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-188, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/10	Чай с сахаром и лимоном	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
500	Итого за Завтрак	ккал-540, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-71	85-00

Обед

10/200/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	Ёжики мясные с томатным соусом..	ккал-148, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-10	
153	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	ккал-244, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной .	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
754	Итого за Обед	ккал-846, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-117	114-91

Полдник

100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
300	Итого за Полдник	ккал-373, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-68	39-46

Зав. производством

Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Е.Н.

Брюнчугина Е.Н.