



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 30.10.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № 139 г.Самара



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат из моркови с сахаром.	ккал-31, Белки-1, Углеводы-7	
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	
500	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-75	90-00
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 и томатом свежим	ккал-131, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
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	Итого за Обед	ккал-747, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-105	115-00
Полдник			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
310	Итого за Полдник	ккал-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-76	50-00
Полдник СВО			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
310	Итого за Полдник СВО	ккал-328, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	32-15

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.