



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.06.2026

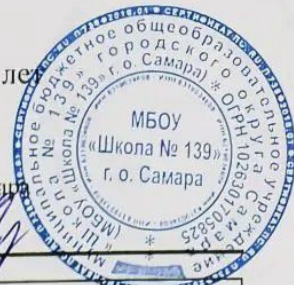
Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы № г.о.Самара

Г.П.Аврикшина



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

**Завтрак**

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200	Вареники из творога со сгущенным молоком.	ккал-397, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-48	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-3	
60	Яблоко свежее.	ккал-27, Углеводы-6	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-639, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-68	

**Обед**

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	ккал-139, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	
0/5/1			
100	Рыба запеченная со сметанным соусом.	ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	
150	Рис отварной с маслом, огурец свежий	ккал-168, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-79, Углеводы-20	
60	Хлеб пшеничный	ккал-195, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-29	
30	Хлеб ржаной.	ккал-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
808,5	<b>Итого за Обед</b>	ккал-825, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-106	

**Полдник**

100/15	Оладьи с повидлом..	ккал-297, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-57	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
315	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-336, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-67	

**Итого за день**

ккал-1 800, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-241 **296-28**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.