

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.09.2025 года № 139

г. о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

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

Завтрак

|     |                                                           |                                          |       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| 60  | Салат из моркови с сахаром.                               | ккал-31, Белки-1, Углеводы-7             |       |
| 200 | Запеканка из творога с рисом с соусом<br>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<br>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<br>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 | 55-00 |

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

Брюнчук Е.Н.