



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет
Меню дневного рациона на 01.06.2024

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.И. Аврискина



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Тефтели мясные с томатным соусом	ккал-152, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-8	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
501	Итого за Завтрак	ккал-516, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-72	
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
10/250/	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	ккал-169, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
5/1			
250	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
866	Итого за Обед	ккал-930, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-119	
Полдник			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
300	Итого за Полдник	ккал-447, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-82	
Итого за день		ккал-1 892, Белки-57, Жиры-64, Углеводы-273	270-91

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнугина Е.Н.