

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 03.05.2024

Согласовано:
Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н.Аврискина

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|--|--|-------------------------------|
| Завтрак | | | |
| 105 | "Колбаски" куриные с томатным соусом. | ккал-164, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-13 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | ккал-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 45 | Хлеб пшеничный. | ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | |
| 500 | Итого за Завтрак | ккал-573, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-81 | 80-00 |
| Обед | | | |
| 200/1 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | ккал-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 100 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный | ккал-62, Углеводы-15 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 741 | Итого за Обед | ккал-758, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-94 | 105-00 |
| Полдник СВО | | | |
| 95 | Сырники из творога с повидлом | ккал-243, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-22 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 306 | Итого за Полдник СВО | ккал-288, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-33 | 35-86 |

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.