

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 04.12.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП"

Документов

И.А. Пискарева

Наименование блюда

эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)

Стоимость
питания
(руб)

Завтрак

100	Биточки "Школьные" с соусом.	ккал-189, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200/11/3 ,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
524,5	Итого за Завтрак	ккал-547, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-76	80-00

Обед

12,5/20 0/1	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
753,5	Итого за Обед	ккал-809, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-120	105-00

Полдник

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-358, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-78	45-00

Полдник СВО

100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	35-86

Витаминизация

200	Морс вишневый Школьный	ккал-66, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация	ккал-66, Углеводы-16	19-81

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.