



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 05.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор



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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
100	Биточки "Школьные" с соусом	ккал-190, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-240, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39	
200/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
552	Итого за Завтрак	ккал-629, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86	91-52

Обед

12,5/25	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	
100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-229, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
843,5	Итого за Обед	ккал-896, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-135	128-14

Полдник

150	Крендель "Сахарный".	ккал-438, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-504, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-108	60-00

Полдник СВО

150	Крендель "Сахарный".	ккал-438, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-91	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-482, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-102	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.