

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 06.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор



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

Завтрак

100	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	ккал-128, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-10	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-606, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-88	<b>86-75</b>

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим.	ккал-118, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-780, Белки-22, Жиры-34, Углеводы-96	<b>121-46</b>

Полдник

150	Сырники из творога с повидлом.	ккал-384, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-29	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-428, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-40	<b>54-13</b>

Витаминизация

200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
200	<b>Итого за Витаминизация</b>	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	<b>19-81</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.