



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 06.11.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШН" Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	
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	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
500	Итого за Завтрак	ккал-551, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-82	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 и огурцом свежим	ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13	
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-726, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-87	105-00

Полдник

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-99, Углеводы-25	
300	Итого за Полдник	ккал-356, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-50	45-00

Полдник СВО

100	Сырники из творога с повидлом.	ккал-256, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-301, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	35-86

Витаминизация

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

Зав. производством

Handwritten signature

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Handwritten signature

Брюнчугина Е.Н.