

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 12.03.2023

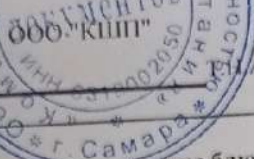
Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Утверждаю:

Генеральный директор



И.И. Аврискина

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

Завтрак

105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
551	Итого за Завтрак	ккал-639, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-81	91-52

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
40	Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Углеводы-19	
831	Итого за Обед	ккал-782, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-121	128-14

Полдник

150	Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-554, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94	60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
350	Итого за Полдник СВО	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.