



МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 14.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "КНИТ"

Т.Н. Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный.	ккал-302, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-27	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
546	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-68	<b>91-52</b>
<b>Обед</b>			
14/250/	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
100	Котлеты рыбные с соусом томатным.	ккал-133, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	ккал-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Компот из изюма.	ккал-94, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
835	<b>Итого за Обед</b>	ккал-825, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-136	<b>128-14</b>
<b>Полдник</b>			
150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-546, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-76	<b>60-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
150	Булочка "Плетёнка".	ккал-506, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-66	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-551, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-77	<b>57-11</b>

Зав. производством

*Макарова Е.Е.*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

*Брюнчук Е.Н.*

Брюнчук Е.Н.