

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/5	Каша пшеничная молочная с маслом.	ккал-285, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
60	Яблоко свежее (нарезка)..	ккал-27, Углеводы-6	
531	Итого за Завтрак	ккал-558, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-87	85-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с морковью.	ккал-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
12,5/20	Суп картофельный с клецками,	ккал-152, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	
0/1	цыплятами и зеленью ..	ккал-429, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-54	
250	Плов из птицы..	ккал-94, Углеводы-23	
200	Компот из изюма..	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Хлеб пшеничный	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
30	Хлеб ржаной .		
813,5	Итого за Обед	ккал-976, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-151	110-17

Полдник

80	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46	
200/11/9	Чай с лимоном, сахаром	ккал-46, Углеводы-11	
300	Итого за Полдник	ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57	50-00

Полдник СВО

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	Итого за Полдник СВО	ккал-403, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-71	37-83

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.