

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 20.03.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Утверждаю: Генеральный директор ООО "КШП" Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
100	"Колбаски" куриные с соусом..	ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Каша пшеничная вязкая с маслом.	ккал-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
<b>555</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>ккал-654, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-87</b>	<b>91-52</b>

Обед

250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	ккал-420, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-28	
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	
<b>841</b>	<b>Итого за Обед</b>	<b>ккал-897, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-118</b>	<b>128-14</b>

Полдник

150	Запеканка "Лакомка"	ккал-388, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-31	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	<b>ккал-428, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-41</b>	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник СВО</b>	<b>ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80</b>	<b>57-11</b>

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.