



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г. Самара с 12 и старше

Меню дневного рациона на 21.02.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы т.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Аврскина

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

Завтрак

| | | | |
|----------|---|--|--------------|
| 5 | Масло порционно. | ккал-33, Жиры-4 | |
| 85 | Сосиска отварная с соусом. | ккал-132, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 180 | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | ккал-141, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 200/11/9 | Чай с лимоном, сахаром | ккал-46, Углеводы-11 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 550 | Итого за Завтрак | ккал-534, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-68 | 91-52 |

Обед

| | | | |
|-------|--|---|---------------|
| 250/1 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. | ккал-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом. | ккал-131, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11 | |
| 180 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | ккал-247, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34 | |
| 200 | Напиток из вишни | ккал-73, Углеводы-17 | |
| 60 | Хлеб пшеничный | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 30 | Хлеб ржаной. | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14 | |
| 821 | Итого за Обед | ккал-842, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-132 | 128-14 |

Полдник

| | | | |
|-----|-------------------------------------|--|--------------|
| 150 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | ккал-112, Углеводы-28 | |
| 350 | Итого за Полдник | ккал-536, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-99 | 60-00 |

Полдник СВО

| | | | |
|--------|------------------------------|--|--------------|
| 150 | Оладьи со сгущенным молоком. | ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72 | |
| 200/11 | Чай с сахаром. | ккал-45, Углеводы-11 | |
| 361 | Итого за Полдник СВО | ккал-469, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-83 | 57-11 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.