

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.01.2025 «Школа № 139» г. о. Самара

Согласовано:

Директор МБОУ Школа г. о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н. Давыдова

| Выход (г)          | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |   |   |                         |
| 20                 | Сыр порционно.  | ккал-69, Белки-5, Жиры-5  |                         |
| 100                | Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным                | ккал-120, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-5                                       |                         |
| 180                | Каша пшеничная с маслом сливочным.                        | ккал-187, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28                                      |                         |
| 200/11             | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 50                 | Хлеб пшеничный.   | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30                                      |                         |
| 561                | <b>Итого за Завтрак</b>                                   | ккал-572, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-74                                    | <b>91-52</b>            |
| <b>Обед</b>        |   |   |                         |
| 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   |                         |
| 841                | <b>Итого за Обед</b>                                      | ккал-897, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-118                                   | <b>128-14</b>           |
| <b>Полдник</b>     |   |   |                         |
| 140                | Запеканка "Лакомка"                                       | ккал-353, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-28                                    |                         |
| 200/11             | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 351                | <b>Итого за Полдник</b>                                   | ккал-397, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-39                                    | <b>60-00</b>            |
| <b>Полдник СВО</b> |   |   |                         |
| 150                | Ватрушка с творогом.                                      | ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69                                    |                         |
| 200/11             | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 361                | <b>Итого за Полдник СВО</b>                               | ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80                                    | <b>57-11</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюн-Пугина Е.Н.