

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 23.05.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор



Савиных

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Ветчина порционно.	ккал-56, Белки-5, Жиры-4	
200/5	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	ккал-261, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
60	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-27, Углеводы-6	
526	Итого за Завтрак	ккал-479, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-78	80-00

Обед			
10/200/	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	ккал-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
100	"Медальон" мясной с соусом томатным	ккал-130, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Рагу из овощей.	ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
751	Итого за Обед	ккал-689, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-108	105-00

Полдник СВО			
100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200/11/	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
3,5			
314,5	Итого за Полдник СВО	ккал-379, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-70	35-86

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Брюнчугина Е.Н.