



ООО "Комбинат школьного питания"  
 МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет 14 день  
 Меню дневного рациона на 24.06.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Е.Н.Аврискина

| Выход (г)             | Наименование блюда                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |  |                               |
| 10                    | Масло порционно                                    | ккал-66, Жиры-7  |                               |
| 15                    | Сыр порционно.                                     | ккал-52, Белки-4, Жиры-4   |                               |
| 250                   | Каша гречневая рассычатая с молоком                | ккал-234, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30   |                               |
| 200/11                | Чай с молоком и сахаром                            | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13  |                               |
| 30                    | Хлеб пшеничный..                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                               |
| 516                   | <b>Итого за Завтрак</b>                            | ккал-517, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-61                                       |                               |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |  |                               |
| 60                    | Салат из свежих огурцов с яйцом .                  | ккал-56, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-1   |                               |
| 20/250/1              | Суп картофельный с пшеном и<br>горбушей, с укропом | ккал-143, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-20   |                               |
| 100                   | "Гнездышки" куриные с соусом<br>томатным           | ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7   |                               |
| 150                   | Рагу из овощей.                                    | ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15   |                               |
| 200                   | Сок в ассортименте                                 | ккал-136, Белки-1, Углеводы-33   |                               |
| 60                    | Хлеб пшеничный                                     | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36   |                               |
| 30                    | Хлеб ржаной .                                      | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14  |                               |
| 871                   | <b>Итого за Обед</b>                               | ккал-898, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-125                                      |                               |
| <b><u>Полдник</u></b> |  |  |                               |
| 100                   | Булочка " Плетёнка"                                | ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57  |                               |
| 200                   | Напиток из апельсинов.                             | ккал-67, Углеводы-17   |                               |
| 300                   | <b>Итого за Полдник</b>                            | ккал-457, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-74  |                               |
| <b>Итого за день</b>  |  | ккал-1 872, Белки-62, Жиры-65, Углеводы-260                                    | <b>270-91</b>                 |

Зав. производством

Минаргов Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.