



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет 14 день  
 Меню дневного рациона на 25.06.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



| Выход (г)            | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--|--|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |  |  |                         |
| 15                   | Ветчина порционно .                                    | ккал-42, Белки-3, Жиры-3   |                         |
| 180                  | Макаронны отварныы с маслом и икрой кабачковой         | ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36                                       |                         |
| 200                  | Чай со смородиной                                      | ккал-39, Углеводы-10   |                         |
| 30                   | Хлеб пшеничный..                                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  |                         |
| 80                   | Банан нарезка .  | ккал-76, Белки-1, Углеводы-17  |                         |
| 505                  | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-482, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-81                                     |                         |
| <b>Обед</b>          |  |  |                         |
| 60                   | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым   | ккал-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2   |                         |
| 250/10/1             | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом. | ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                       |                         |
| 105                  | Сливочная индюшка с соусом.                            | ккал-129, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-9                                       |                         |
| 150                  | Каша перловая рассыпчатая.                             | ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35                                       |                         |
| 200                  | Компот из кураги.                                      | ккал-105, Белки-1, Углеводы-25   |                         |
| 60                   | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                       |                         |
| 60                   | Ржаной хлеб  | ккал-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20                                       |                         |
| 896                  | <b>Итого за Обед</b>                                   | ккал-890, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-138                                    |                         |
| <b>Полдник</b>       |  |  |                         |
| 80                   | Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..                      | ккал-344, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-46                                      |                         |
| 200/11/9             | Чай с лимоном, сахаром                                 | ккал-46, Углеводы-11   |                         |
| 300                  | <b>Итого за Полдник</b>                                | ккал-390, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-57                                      |                         |
| <b>Итого за день</b> |  | ккал-1 761, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-276                                  | <b>270-91</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнцугина Е.Н.