



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет 14 день
Меню дневного рациона на 26.06.2024

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Т.Н. Аверскина



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

Завтрак

260	Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	ккал-386, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-23	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
501	Итого за Завтрак	ккал-522, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-52	

Обед

60	Икра свекольная .	ккал-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	
250	Бульон спельменами отварными.	ккал-208, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-26	
105	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	ккал-92, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
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	
855	Итого за Обед	ккал-948, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-153	

Полдник

100	Ватрушка с творогом.	ккал-310, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-46	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
300	Итого за Полдник	ккал-410, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-69	
	Итого за день	ккал-1 879, Белки-60, Жиры-60, Углеводы-275	270-91

Зав. производством

Махарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнмугина Е.Н.