

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 29.01.2025

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Утверждаю:

Генеральный директор



Т.Н. Аврискина

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

Завтрак

105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/15/6	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	ккал-290, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-41	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
550,5	Итого за Завтрак	ккал-594, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-72	91-52

Обед

250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-163, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
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	
831	Итого за Обед	ккал-782, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-122	128-14

Полдник

150	Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200	Напиток из вишни..	ккал-73, Углеводы-17	
350	Итого за Полдник	ккал-554, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-94	60-00

Полдник СВО

150	Плюшка "Московская".	ккал-481, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-76	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-526, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-87	57-11

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.