

ООО "Комбинат школьного питания"

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

2025 Меню дневного рациона на 31.0

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШНП"

Т.Н.Аврикина

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

Завтрак

5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
280	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56	
200/11/7	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
563	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-737, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-104	<b>91-52</b>

Обед

250/5/1	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
105	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным..	ккал-147, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-823, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-127	<b>128-14</b>

Полдник

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11/7	Чай с яблоками и сахаром	ккал-48, Углеводы-12	
368	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-513, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	<b>60-00</b>

Полдник СВО

150	Ватрушка с творогом.	ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
361	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80	<b>57-11</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.