

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

Меню дневного рациона на 02.04.2024

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы № 139 г.о. Самара

Утверждаю:

Генеральный директор



Выход (г)		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
105	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	ккал-164, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-13	
200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
45	Хлеб пшеничный.	ккал-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
550	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-627, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-88	<b>85-00</b>
<b>Обед</b>			
250/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	ккал-81, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Мясо тушёное с соусом.	ккал-249, Белки-8, Жиры-23, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре с маслом	ккал-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	<b>Итого за Обед</b>	ккал-800, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-100	<b>110-00</b>
<b>Полдник СВО</b>			
95	Сырники из творога с повидлом	ккал-243, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-22	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-22, Углеводы-5	
356	<b>Итого за Полдник СВО</b>	ккал-310, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-38	<b>54-13</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.