

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 лет

Меню дневного рациона на 03.09.2024

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор



Т.А. Аврискина

| Выход (г) | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|---|-------------------------|
|-----------|---|-------------------------|

Завтрак

|     |   |  |              |
|-----|---|--|--------------|
| 100 | Биточки "Школьные" с соусом томатным.           | ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10   |              |
| 170 | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой. | ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34   |              |
| 200 | Чай со смородиной                               | ккал-39, Углеводы-10                     |              |
| 30  | Хлеб пшеничный..                                | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18    |              |
| 60  | Яблоко свежее (нарезка).                        | ккал-27, Углеводы-6                      |              |
| 560 | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-521, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-78 | <b>80-00</b> |

Обед

|         |   |   |               |
|---------|---|---|---------------|
| 12,5/20 | Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом | ккал-160, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-17    |               |
| 0/1     |   |   |               |
| 100     | Рыба по-самарски тушеная с овощами              | ккал-139, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3    |               |
| 150     | Рис отварной с овощами.                         | ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27    |               |
| 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             |               |
| 753,5   | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-818, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-115 | <b>105-00</b> |

Полдник СВО

|        |                             |  |              |
|--------|-----------------------------|--|--------------|
| 100    | Крендель Сахарный.          | ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61 |              |
| 200/11 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                   |              |
| 311    | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-337, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72 | <b>35-86</b> |

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина*

Брюнчугина Е.Н.