

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11

Меню дневного рациона на 05.12.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



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

Завтрак

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | "Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом | ккал-129, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 180 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25 | |
| 200 | Какао напиток с молоком. | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб пшеничный.. | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 510 | Итого за Завтрак | ккал-521, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-74 | 75-00 |

Обед

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 250/1г | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | |
| 100 | Мясо тушёное с соусом. | ккал-309, Белки-6, Жиры-30, Углеводы-2 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 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 | |
| 791 | Итого за Обед | ккал-843, Белки-19, Жиры-42, Углеводы-98 | 96-00 |

Витаминизация

| | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 200 | Напиток из плодов шиповника. | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | |
| 200 | Итого за Витаминизация | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24 | 18-01 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.