



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 07.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КСП"

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
55	Сосиска отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	
105	Омлет натуральный с маслом сливочным.	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Апельсин (нарезка)	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-472, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-37	
<b><u>Обед</u></b>			
15/250/1	Суп картофельный с пшеном, горбушей и укропом.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Бефстроганов из сердца	ккал-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7	
165	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	ккал-157, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
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-840, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-126	
<b><u>Полдник</u></b>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-474, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-69	
		<b>Итого за день</b>	<b>247-56</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер  
калькулятор

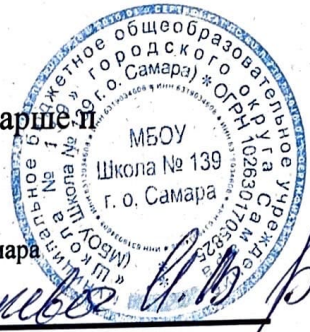
Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 07.06.2023



Утверждаю:

Генеральный директор



ООО "КСП"

И.В. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Handwritten signature of the school director.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
55	Сосиска отварная	ккал-143, Белки-6, Жиры-13	
150	Омлет натуральный с маслом сливочным	ккал-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
40	Батон пшеничный.	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
100	Апельсин (нарезка)	ккал-38, Белки-1, Углеводы-8	
556	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-554, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-73	
<b><u>Обед</u></b>			
15/250/1	Суп картофельный с пшеном, горбушей и укропом.	ккал-139, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	
100	Бефстроганов из сердца	ккал-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7	
180	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	ккал-158, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
836	<b>Итого за Обед</b>	ккал-842, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-126	
<b><u>Полдник</u></b>			
150	Плюшка "Московская".	ккал-531, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-89	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-647, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-98	
<b>Итого за день</b>		ккал-2 043, Белки-74, Жиры-76, Углеводы-267	<b>247-56</b>

Зав. производством

Handwritten signature of the production manager.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Handwritten signature of the accountant.

Брюнчугина Е.Н.