



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

Меню дневного рациона на 08.02.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
85	Сосиска отварная с соусом	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
180	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-168, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный.	ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	
556	Итого за Завтрак	ккал-629, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-68	85-00

Обед			
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
280	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	ккал-417, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-27	
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	
831	Итого за Обед	ккал-872, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-113	110-00

Полдник СВО			
100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Груша свежая (нарезка).	ккал-23, Углеводы-5	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-425, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.

Брюнчугина Е.Н.