

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 08.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
250/5	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом.	ккал-274, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-42	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
506	Итого за Завтрак	ккал-462, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71	
<u>Обед</u>			
12,5/25 0/1	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	ккал-181, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-19	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
803,5	Итого за Обед	ккал-714, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-115	
<u>Полдник</u>			
100	Сдоба " Самарская "	ккал-382, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-61	
200	Сок в ассортименте.	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-519, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-93	
	Итого за день	ккал-1 694, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-279	247-56.

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 08.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Н.Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-307, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-42	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
60	Батон пшеничный.	ккал-157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	
551	Итого за Завтрак	ккал-608, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-86	

Обед

12,5/25 0/1	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	ккал-186, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-21	
280	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом.	ккал-199, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-23	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
833,5	Итого за Обед	ккал-731, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-119	

Полдник

150	Сдоба " Самарская".	ккал-573, Белки-10, Жиры-19, Углеводы-91	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
350	Итого за Полдник	ккал-710, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-124	

Итого за день ккал-2 049, Белки-65, Жиры-53, Углеводы-329 **247-56**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.