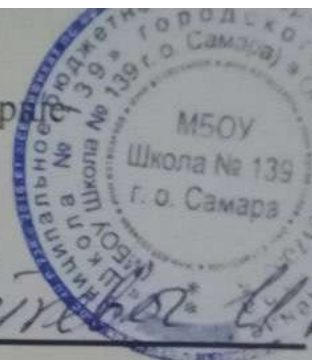


МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 12 и старшими классами  
 Меню дневного рациона на 10.03.2023



Утверждаю:

Генеральный директор

О.А. Шипилов

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Н. Аврискина

*Рассири*

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	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
180	Пюре гороховое..	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
560	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-766, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-96	<b>75-00</b>

Обед

250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-127, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	ккал-177, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-7	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-897, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-139	<b>96-00</b>

Зав. производством

*Е.Е. Макарова* Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

*Е.Н. Брюнчугина* Брюнчугина Е.Н.