



МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет  
 Меню дневного рациона на 10.04.2023



Согласовано:  
 Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврикина

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>		
20 Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
40 Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5	
00/10 Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	
00/11 Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30 Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
511 <b>Итого за Завтрак</b>	ккал-556, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-65	<b>75-00</b>
<b>Обед</b>		
250/10/ Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
100 Сливочная индюшка с соусом.	ккал-165, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-6	
170 Пюре гороховое с огурцом консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
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	
821 <b>Итого за Обед</b>	ккал-827, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-117	<b>96-00</b>
<b>Витаминизация 1 - 4 классы</b>		
200 Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200 <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>18-01</b>

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор Брюнчугина Е.Н.