

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

Меню дневного рациона на 11.01.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Гусеница



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

Завтрак

Биточки "Школьные" с соусом томатным	ккал-150, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10	
Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
Хлеб пшеничный..	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завтрак	ккал-494, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	80-00

Обед

/1 - Суп картофельный с горохом и зеленью.	ккал-131, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	
0) Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
0 - Рис отварной с маслом	ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	
00 - Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
00 - Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
00 - Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед	ккал-787, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-125	105-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнугина Е.Н.

Брюнугина Е.Н.