

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 16.05.2025

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "КШП" В

Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

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

Завтрак

|        |                                          |                                           |              |
|--------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|
| 5      | Масло порционно.                         | ккал-33, Жиры-4                           |              |
| 280    | Плов с мясом, кукуруза консервированная. | ккал-477, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-56  |              |
| 200/10 | Чай с сахаром и лимоном                  | ккал-46, Углеводы-11                      |              |
| 60     | Хлеб пшеничный                           | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |              |
| 555    | <b>Итого за Завтрак</b>                  | ккал-738, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-104 | <b>91-52</b> |

Обед

|         |                                                |                                           |               |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|
| 250/5/1 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.        | ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8     |               |
| 100     | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.  | ккал-140, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-9     |               |
| 180     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | ккал-225, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39    |               |
| 200     | Компот из сухофруктов.                         | ккал-72, Углеводы-18                      |               |
| 60      | Хлеб пшеничный                                 | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36    |               |
| 30      | Хлеб ржаной.                                   | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14             |               |
| 826     | <b>Итого за Обед</b>                           | ккал-816, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-124 | <b>128-14</b> |

Полдник

|       |                                |                                          |              |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150   | Сырники из творога с повидлом. | ккал-384, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-29 |              |
| 200/7 | Чай с яблоками и сахаром       | ккал-48, Углеводы-12                     |              |
| 357   | <b>Итого за Полдник</b>        | ккал-431, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-41 | <b>60-00</b> |

Полдник СВО

|     |                             |                                          |              |
|-----|-----------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150 | Ватрушка с творогом.        | ккал-465, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-69 |              |
| 200 | Чай с сахаром.              | ккал-45, Углеводы-11                     |              |
| 350 | <b>Итого за Полдник СВО</b> | ккал-510, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-80 | <b>57-11</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.