

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара

Меню дневного рациона на 18.05.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "КШП"

Т.Н.Аврискина



| Выход (г)                                | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                    |  |   |                         |
| 200                                      | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35                                    |                         |
| 200                                      | Какао напиток с молоком.                               | ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 30                                       | Хлеб пшеничный..                                       | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                       |                         |
| 60                                       | Яблоко свежее (нарезка)                                | ккал-27, Углеводы-6   |                         |
| 490                                      | <b>Итого за Завтрак</b>                                | ккал-631, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-80                                    | <b>75-00</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>                       |  |   |                         |
| 250/5/1                                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.    | ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11                                      |                         |
| 250                                      | Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком.        | ккал-390, Белки-9, Жиры-29, Углеводы-24                                     |                         |
| 200                                      | Напиток из плодов шиповника.                           | ккал-100, Белки-1, Углеводы-24  |                         |
| 60                                       | Хлеб пшеничный   | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                                       | Хлеб ржаной .  | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 796                                      | <b>Итого за Обед</b>                                   | ккал-837, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-109                                   | <b>96-00</b>            |
| <b><u>Витаминизация 1 - 4 классы</u></b> |  |   |                         |
| 200                                      | Морс клюквенный "Школьный"                             | ккал-62, Углеводы-15  |                         |
| 200                                      | <b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>             | ккал-62, Углеводы-15  | <b>18-01</b>            |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.