



ООО "Комбинат школьного питания"
 МБОУ Школа № 139 г.о.Самара
 Меню дневного рациона
 на 22.09.2021

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО
 "Комбинат Школьного Питания"
 Промышленного района
 Т.Н.Аврискина
 Согласовано:
 Директор МБОУ Школы
 г.о.Самара

Код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
0/5	Зразы из говядины с луком и яйцом "Ленивые" с маслом сливочным <i>Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное, Яйцо куриное С-1, Говядина п/ф, Хлеб пшеничный, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Масло растительное подсолнечное, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-189, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-10	
50	Каша гречневая рассыпчатая с маслом <i>Крупа гречневая ядрица, Соль поваренная пищевая, Вода питьевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Чай со смородиной <i>Чай, Вода питьевая, Вода питьевая, Сахар, Смородина черная</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
505	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-78	70-00
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие порционно	ккал-3, Углеводы-1	
50/10/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа <i>Капуста белокочанная свежая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Соль поваренная пищевая, Вода питьевая, Сметана 15% 0,450л ф/п, Укроп</i>	ккал-106, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	
70	Гуляш из отварной говядины. <i>Говядина п/ф, Морковь свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло растительное подсолнечное, Лук репчатый, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, томат-паста 1 кг, Соль поваренная пищевая, Вода питьевая</i>	ккал-120, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	
150	Рис отварной с маслом <i>Крупа рисовая пропаренная, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Напиток из апельсинов. <i>Апельсины для блюд, Сахар, Вода питьевая</i>	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-741, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-115	90-00
Итого за день		ккал-1 313, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-194	160-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.