

ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет  
 меню дневного рациона на 21.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Т.И. Аврискина



| Выход (г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |   |  |                               |
| 10                    | Масло порционно   | ккал-66, Жиры-7  |                               |
| 150/15                | Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком              | ккал-376, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-37                                       |                               |
| 200/11                | Чай с сахаром.  | ккал-45, Углеводы-11   |                               |
| 30                    | Батон пшеничный   | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15  |                               |
| 100                   | Яблоко свежее (нарезка)                                       | ккал-44, Углеводы-10   |                               |
| 516                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                       | ккал-610, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-73                                       |                               |
| <b><u>Обед</u></b>    |   |  |                               |
| 60                    | Помидор свежий  | ккал-13, Белки-1, Углеводы-2   |                               |
| 15/250/1              | Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом | ккал-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29   |                               |
| 100                   | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .            | ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7   |                               |
| 150                   | Пюре гороховое.   | ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33  |                               |
| 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  |                               |
| 866                   | <b>Итого за Обед</b>  | ккал-961, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-145                                      |                               |
|                       | <b>Итого за день</b>  | ккал-1 570, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-218                                    | <b>204-65</b>                 |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «ШПП»

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



| Выход (г) | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|---|-------------------------|
|-----------|---|-------------------------|

**Завтрак**

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
| 10     | Масло порционно                                  | ккал-66, Жиры-7                          |  |
| 150/15 | Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком | ккал-376, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-37 |  |
| 200/11 | Чай с сахаром.                                   | ккал-45, Углеводы-11                     |  |
| 30     | Батон пшеничный                                  | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15    |  |
| 100    | Яблоко свежее (нарезка)                          | ккал-44, Углеводы-10                     |  |
| 516    | <b>Итого за Завтрак</b>                          | ккал-610, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-73 |  |

**Обед**

|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
| 60       | Помидор свежий  | ккал-13, Белки-1, Углеводы-2              |  |
| 15/250/1 | Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом | ккал-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29    |  |
| 100      | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.             | ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7    |  |
| 150      | Пюре гороховое.   | ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33   |  |
| 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             |  |
| 866      | <b>Итого за Обед</b>  | ккал-961, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-145 |  |

**Полдник**

|     |                             |  |  |
|-----|-----------------------------|--|--|
| 100 | Гребешок Школьный.          | ккал-361, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-62   |  |
| 200 | Напиток кисломолочный Кефир | ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8    |  |
| 300 | <b>Итого за Полдник</b>     | ккал-474, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-70 |  |

**Итого за день** ккал-2 045, Белки-79, Жиры-64, Углеводы-288 **247-56**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.