



ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 21.09.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



Утверждаю  
Генеральный директор ООО "МШП"

Т.Н.Аврискина

| Выход (г)      | Наименование блюда                              | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |   |   |                         |
| 10             | Масло порционно                                 | ккал-66, Жиры-7   |                         |
| 105            | Сосиска отварная с томатным соусом.             | ккал-163, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-5                                      |                         |
| 150            | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.       | ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21                                      |                         |
| 200/11         | Чай с сахаром.                                  | ккал-45, Углеводы-11  |                         |
| 30             | Хлеб пшеничный..                                | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                       |                         |
| 506            | <b>Итого за Завтрак</b>                         | ккал-504, Белки-13, Жиры-26, Углеводы-55                                    | <b>75-00</b>            |
| <b>Обед</b>    |   |   |                         |
| 250/1          | Борщ с капустой и картофелем с укропом.         | ккал-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                                      |                         |
| 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   |                         |
|                | <b>Итого за Обед</b>                            | ккал-842, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-111                                   | <b>96-00</b>            |

*Handwritten signature*