



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 7 до 11 лет
 Меню дневного рациона на 22.06.2023



Утверждаю:

Генеральный директор ООО



Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара

Выход (г)		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Плов из птицы с огурцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/11/3,5	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
504,5	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
250	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
856	Итого за Обед	ккал-873, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-118	
	Итого за день	ккал-1 449, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-195	204-65

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брончугина Е.Н.

ООО "Комбинат школьного питания"

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

Меню дневного рациона на 22.06.2023

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Утверждаю:

Генеральный директор



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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
250	Плов из птицы с огуцом консервированным	ккал-386, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200/11/3	Чай с лимоном и сахаром.	ккал-46, Углеводы-11	
,5		ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный		
504,5	Итого за Завтрак	ккал-577, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	

Обед

60	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым.	ккал-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
250	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
856	Итого за Обед	ккал-873, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-118	

Полдник

100	Крендель "Сахарный".	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
300	Итого за Полдник	ккал-359, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-77	

Итого за день

ккал-1 808, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-272 **247-56**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.