



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 06.10.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н.Аврискина

Согласовано:
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
90	Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом	ккал-150, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-11	
180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	ккал-239, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-41	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
517	Итого за Завтрак	ккал-595, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-83	70-00
<u>Обед</u>			
25/20/5	Сельдь солёная с луком	ккал-89, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-2	
250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-120, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Рыба, тушённая по-самарски.	ккал-151, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
841	Итого за Обед	ккал-782, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-102	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-494, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-93	40-00
Итого за день		ккал-1 871, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-277	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.