



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 07.10.2021

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>			
80	Сливочная индюшка с соусом	ккал-94, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-7	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-499, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-81	70-00
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с солёным огурцом.	ккал-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
50	Котлеты из говядины	ккал-115, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из свежей ягоды	ккал-87, Углеводы-21	
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-721, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-114	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	40-00
	Итого за день	ккал-1 655, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-259	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.