



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 08.10.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:

Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

М.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150/20	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	ккал-392, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-555, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-75	70-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из квашеной капусты	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
80	Шницель из говядины со сметанно-томатным соусом	ккал-130, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Картофель отварной с маслом сливочным	ккал-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-761, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-123	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Крендель Сахарный.	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
300	Итого за Полдник	ккал-460, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-103	40-00
Итого за день		ккал-1 775, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-300	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.