



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.01.2022

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

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	
110	Тефтели, тушенные со сметанно - томатным соусом	ккал-141, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200/3	Чай с лимоном и сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
503	Итого за Завтрак	ккал-589, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-79	75-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из белокочанной капусты с морковью	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
60	Гуляш из отварной говядины.	ккал-103, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Картофель отварной.	ккал-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-92, Углеводы-23	
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-692, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-113	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка "Сюрпризная"	ккал-404, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-64	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-541, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-97	40-00
Итого за день		ккал-1 821, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-289	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.