



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 12.10.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Г.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	
110	Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом.	ккал-164, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-13	
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	
500	Итого за Завтрак	ккал-612, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-82	70-00
<u>Обед</u>			
15	Огурец свежий порционно.	ккал-2	
250/1	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	ккал-109, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21	
80	Сардельки отварные	ккал-131, Белки-8, Жиры-11	
150	Капуста тушеная белокочанная	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-103, Углеводы-26	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
786	Итого за Обед	ккал-678, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-104	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Рожок с повидлом	ккал-334, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-58	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
300	Итого за Полдник	ккал-470, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-91	40-00
Итого за день		ккал-1 760, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-276	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.