



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 13.01.2022

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>			
150/20	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	ккал-406, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
500	Итого за Завтрак	ккал-590, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-87	75-00
<u>Обед</u>			
15	Кукуруза консервированная порционно.	ккал-9, Углеводы-2	
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
90	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	ккал-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	
150	Рис отварной с маслом	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Компот из кураги	ккал-125, Белки-1, Углеводы-30	
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-767, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-127	95-00
<u>Полдник</u>			
100	Гребешок школьный	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-459, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-69	40-00
Итого за день		ккал-1 816, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-283	210-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.