



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 13.10.2021

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)
Завтрак			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
230	Плов из отварной говядины	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-22, Углеводы-5	
522	Итого за Завтрак	ккал-564, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-83	70-00
Обед			
30	Огурец консервированный порционно	ккал-3, Углеводы-1	
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
80	Котлеты Полтавские со сметанно-томатным соусом	ккал-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	Итого за Обед	ккал-669, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-95	90-00
Полдник			
100	Булочка Плетёнка	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-507, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-67	40-00
Итого за день			
		ккал-1 741, Белки-52, Жиры-64, Углеводы-244	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.