



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 13.12.2021



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Сыр порционнно	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
160	Омлет с зелёным горошком	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
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-452, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-51	70-00
<u>Обед</u>			
15	Кукуруза консервированная порционнно.	ккал-9, Углеводы-2	
250	Суп молочный с макаронными изделиями	ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	
85	Суфле из цыпленка с рисом и соусом сметанным с томатом	ккал-127, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-5	
120	Каша гречневая рассыпчатая	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
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	
760	Итого за Обед	ккал-776, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-121	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Коврижка медовая Пчелка Жу Жу"	ккал-430, Белки-5, Жиры-20, Углеводы-58	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
300	Итого за Полдник	ккал-598, Белки-5, Жиры-20, Углеводы-99	40-00
Итого за день		ккал-1 826, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-270	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.