



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 14.10.2021

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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
150/20/5	Макаронные изделия отварные с сыром	ккал-271, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-35	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	ккал-119, Углеводы-30	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
90	Груша свежая (нарезка)	ккал-41, Углеводы-9	
505	Итого за Завтрак	ккал-576, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-90	70-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из квашеной капусты	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
250/5/1	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	ккал-126, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
85	Котлеты рыбные "Любительские".	ккал-110, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-5	
150	Пюре гороховое.	ккал-243, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	Итого за Обед	ккал-839, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-119	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-460, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-69	40-00
	Итого за день	ккал-1 875, Белки-64, Жиры-57, Углеводы-277	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.