



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 16.12.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
Т.И. 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>			
200	Плов из филе птицы	ккал-397, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-37	
200	Чай с сахаром	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
70	Апельсин (нарезка)	ккал-26, Белки-1, Углеводы-6	
500	Итого за Завтрак	ккал-563, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-73	70-00
<u>Обед</u>			
20	Огурцы консервированные порционно	ккал-2	
250/1	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	ккал-122, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	
70	Гуляш из отварной говядины.	ккал-120, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	
120	Каша гречневая рассыпчатая	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
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	
751	Итого за Обед	ккал-700, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-111	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	40-00
Итого за день		ккал-1 697, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-249	200-00

Зав. производством Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор Шацкова Т.Ф.