



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 18.10.2021

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>			
5	Масло порционно.	ккал-33, Жиры-4	
200/10	Каша пшеничная молочная с маслом	ккал-318, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44	
200	Какао напиток с молоком	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Корж Неженка,	ккал-423, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-66	
505	Итого за Завтрак	ккал-1 006, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-151	70-00
<u>Обед</u>			
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
250	Плов с цыплятами.	ккал-431, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-53	
200	Напиток из плодов шиповника	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
826	Итого за Обед	ккал-920, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-142	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка "Сюрпризная"	ккал-404, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-64	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-520, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-73	40-00
	Итого за день	ккал-2 447, Белки-64, Жиры-81, Углеводы-366	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.