



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 20.10.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано:

Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

Т.Н.Аврискина

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	<i>Зразы Ленивые'из говядины с яйцом, с соусом</i>	ккал-189, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12	
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	ккал-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	
200	<i>Чай со смородиной</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	<i>Батон пшеничный</i>	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	<i>Яблоко свежее (нарезка)</i>	ккал-22, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-572, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-80	70-00
<u>Обед</u>			
35	<i>Огурец консервированный порционно</i>	ккал-4, Углеводы-1	
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
70	<i>Гуляш из отварной говядины.</i>	ккал-120, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-2	
150	<i>Рис отварной с маслом</i>	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<i>Компот из сухофруктов.</i>	ккал-92, Углеводы-23	
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	<i>Ржаной хлеб.</i>	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-717, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112	90-00
<u>Полдник</u>			
100/20	<i>Оладьи из творога с молоком сгущённым</i>	ккал-279, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-26	
180	<i>Напиток шоколадный несквик</i>	ккал-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
300	Итого за Полдник	ккал-362, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-41	40-00
Итого за день		ккал-1 651, Белки-58, Жиры-54, Углеводы-234	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.