



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 20.12.2021



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	
15	Ветчина порционно .	ккал-42, Белки-3, Жиры-3	
200/10	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	ккал-259, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	
200	Напиток шоколадный Nesquik	ккал-93, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
50	Апельсин (нарезка).	ккал-19, Углеводы-4	
510	Итого за Завтрак	ккал-524, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-70	70-00
<u>Обед</u>			
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
250/10/	Борщ с капустой и картофелем со	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
1	сметаной и зеленью укропа		
105	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	ккал-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-10	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным	ккал-180, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-29	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
836	Итого за Обед	ккал-778, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-117	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Пирог с вишней	ккал-301, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-59	
200	Кисель из натурального сока	ккал-168, Углеводы-42	
300	Итого за Полдник	ккал-469, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-101	40-00
Итого за день		ккал-1 771, Белки-44, Жиры-49, Углеводы-287	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.