



ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 21.10.2021

Утверждаю:

Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

Согласовано:

Директор МБОУ Школы  
г.о.Самара

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Завтрак**

|        |                                                     |                                          |              |
|--------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 150/20 | Запеканка из творога с рисом и<br>сгущённым молоком | ккал-392, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-40 |              |
| 200    | Чай с молоком                                       | ккал-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17    |              |
| 30     | Батон пшеничный                                     | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15    |              |
| 100    | Яблоко свежее (нарезка)                             | ккал-44, Углеводы-10                     |              |
| 500    | <b>Итого за Завтрак</b>                             | ккал-606, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-82 | <b>70-00</b> |

**Обед**

|         |                                                  |                                          |              |
|---------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 25      | Зелёный горошек порционно.                       | ккал-10, Белки-1, Углеводы-2             |              |
| 250/5/1 | Солянка домашняя со сметаной и<br>зеленью укропа | ккал-126, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9    |              |
| 80      | Шницель рыбный натуральный                       | ккал-110, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-7   |              |
| 150     | Рагу из овощей                                   | ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15   |              |
| 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            |              |
| 801     | <b>Итого за Обед</b>                             | ккал-691, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-98 | <b>90-00</b> |

**Полдник**

|       |                            |                                                |               |
|-------|----------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| 50/50 | Сосиска запеченная в тесте | ккал-252, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-23        |               |
| 200   | Чай с сахаром              | ккал-61, Углеводы-15                           |               |
| 300   | <b>Итого за Полдник</b>    | ккал-313, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-38        | <b>40-00</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>       | ккал-1 610, Белки-63, Жиры-54,<br>Углеводы-219 | <b>200-00</b> |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.