



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 22.12.2021



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	Кукуруза консервированная	ккал-20, Белки-1, Углеводы-4	
230	Плов из отварной говядины	ккал-369, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	
200/7	Чай с лимоном и сахаром	ккал-62, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
502	Итого за Завтрак	ккал-529, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-82	70-00
<u>Обед</u>			
30	Салат из свеклы отварной	ккал-28, Жиры-2, Углеводы-2	
250/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	ккал-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
80	Котлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	ккал-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре с маслом	ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
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	
806	Итого за Обед	ккал-670, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-101	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочка Плетёнка	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-507, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-67	40-00
Итого за день		ккал-1 706, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-249	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.