



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 23.12.2021

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>			
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
200/10	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200	Напиток кофейный с молоком	ккал-146, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
510	Итого за Завтрак	ккал-848, Белки-21, Жиры-35, Углеводы-113	70-00
<u>Обед</u>			
20	Огурцы консервированные порционно	ккал-2	
250/5/1	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	ккал-131, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-8	
85	Котлеты рыбные Любительские."	ккал-110, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-5	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из лимона	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-797, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-114	90-00
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-460, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-69	40-00
Итого за день		ккал-2 104, Белки-70, Жиры-71, Углеводы-295	200-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.