



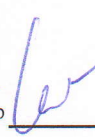
ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.12.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
г.о.Самара
Т.И. Аверискина

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>			
90	<i>Зразы Ленивые'из говядины с яйцом, с соусом</i>	ккал-189, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12	
130	<i>Каша гречневая рассыпчатая.</i>	ккал-190, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-29	
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	
500	Итого за Завтрак	ккал-518, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-71	70-00
<u>Обед</u>			
15	<i>Огурец консервированный порционно</i>	ккал-2	
250/5/1	<i>Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.</i>	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
60	<i>Гуляш из отварной говядины.</i>	ккал-103, Белки-8, Жиры-7, 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	
771	Итого за Обед	ккал-698, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-112	90-00
<u>Полдник</u>			
100/15	<i>Оладьи с повидлом</i>	ккал-297, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-52	
200	<i>Какао напиток с молоком</i>	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
315	Итого за Полдник	ккал-451, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-78	40-00
Итого за день		ккал-1 667, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-260	200-00

Зав. производством  Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор  Шацкова Т.Ф.