



Утверждаю  
Генеральный директор ООО  
"Комбинат Школьного Питания"  
Промышленного района

ООО "Комбинат школьного питания"  
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара  
Меню дневного рациона  
на 28.04.2021

Согласовано:  
Директор МБОУ Школы  
г.о.Самара

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

### Завтрак

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |              |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 80                      | <b>Биточки из говядины со сметанно-томатным соусом.</b><br><i>Говядина п.ф., Хлеб пшеничный, Вода питьевая, Сухари панировочные, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая, Масло растительное подсолнечное 5л., Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сметана 15% 0,450л ф.п., томат-паста 1 кг, Вода питьевая</i> | ккал-133, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10   |              |
| 100                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом.</b><br><i>Крупа гречневая ядрица, Соль поваренная пищевая, Вода питьевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>                                                                                                                                                              | ккал-162, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26   |              |
| 200/3                   | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>Чай, Вода питьевая, Сахар, Вода питьевая, Лимон свежий</i>                                                                                                                                                                                                                       | ккал-61, Углеводы-15                     |              |
| 30                      | <b>Батон пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15    |              |
| 110                     | <b>Яблоко свежее (нарезка)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ккал-49, Углеводы-11                     |              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ккал-484, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-77 | <b>70-00</b> |

### Обед

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
| 15                   | <b>Зелёный горошек порционно.</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | ккал-6, Углеводы-1                       |              |
| 250/5/1              | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа</b><br><i>Свекла, Капуста белокочанная свежая, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, томат-паста 1 кг, Масло растительное подсолнечное 5л., Сахар, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Сметана 15% 0,450л ф.п., Укроп</i> | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13   |              |
| 155                  | <b>Жаркое по-домашнему с говядиной</b><br><i>Говядина п.ф., Картофель, Лук репчатый, томат-паста 1 кг, Масло растительное подсолнечное 5л., Соль поваренная пищевая, Вода питьевая</i>                                                                                                        | ккал-196, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-14 |              |
| 200                  | <b>Компот из сухофруктов.</b><br><i>Сухофрукты, Сахар, Вода питьевая</i>                                                                                                                                                                                                                      | ккал-92, Углеводы-23                     |              |
| 60                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29   |              |
| 40                   | <b>Ржаной хлеб</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | ккал-68, Белки-3, Углеводы-13            |              |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ккал-626, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94 | <b>84-00</b> |

### Полдник

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|
| 50                      | <b>Булочка Сюрпризная</b><br><i>Дрожжи хлебопекарные прессованные, Масло растительное подсолнечное 5л., Масло сливочное 72,5% крестьянское, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Соль поваренная пищевая, Яйцо куриное С-1, Курага, Вода питьевая</i> | ккал-205, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33  |              |
| 200                     | <b>Напиток кисломолочный Снежок</b>                                                                                                                                                                                                                                 | ккал-153, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22  |              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | ккал-358, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-54 | <b>35-00</b> |

**Итого за день** ккал-1468, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-225

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шапова Т.Ф.