

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 20.05.2021

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
20	Сыр порционно.	ккал-69, Белки-5, Жиры-5	
150/20	Вареники из творога со сгущенным молоком <i>Вареники из творога п.ф. молоко цельное сгущенное Верховье 8,5 % 380 г</i>	ккал-348, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-43	
200	Кисель <i>Кисель, Вода питьевая, Сахар</i>	ккал-124, Углеводы-31	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак		ккал-685, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-90	70-00
Обед			
10	Зелёный горошек порционно	ккал-4, Углеводы-1	
250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа <i>Вода питьевая, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное 5л., Морковь свежая, Огурец консервированный стерилизованный 3,0 л., Соль поваренная пищевая, Сметана 15% 0,450л ф.п., Укроп</i>	ккал-151, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-21	
80	Рыба, тушённая в томате с овощами. <i>Минтай потрошенный б.г., Вода питьевая, Морковь свежая, Лук репчатый, томат-паста 1 кг, Масло растительное подсолнечное 5л., Сахар, Соль поваренная пищевая</i>	ккал-95, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2	
150	Картофельное пюре с маслом <i>Картофель, Молоко 3,2 % пастер. 1 л. м.д.ж. ГОСТ ф.п. Масло сливочное 72,5% крестьянское, Соль поваренная пищевая</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Напиток из лимона <i>Лимон свежий, Сахар, Вода питьевая</i>	ккал-98, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед		ккал-681, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-105	84-00
Полдник			
75	Плюшка Московская. <i>Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Сахар, Масло растительное подсолнечное 5л., Яйцо куриное С-1, Соль поваренная пищевая, Дрожжи хлебопекарные прессованные, Вода питьевая</i>	ккал-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
Итого за Полдник		ккал-367, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-53	35-00
Итого за день		ккал-1 733, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-248	

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.