

ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 21.05.2021

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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
116	Омлет натуральный с маслом сливочным Яйцо куриное С-1, Молоко 3,2 % пастер, 1 л, м.д.ж, ГОСТ ф п, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Масло сливочное 72,5% крестьянское	ккал-227, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	
200	Чай со смородиной Чай, Вода питьевая, Вода питьевая, Сахар, Смородина черная	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак		ккал-463, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-27	70-00
<u>Обед</u>			
30	Помидор свежий порционно.	ккал-6, Углеводы-1	
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа Картофель, Горох колотый или фованный, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Укроп	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
55	Шницель из говядины с маслом сливочным. Говядина п.ф, Хлеб пшеничный, Соль поваренная пищевая, Вода питьевая, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное 5л, Масло сливочное 72,5% крестьянское	ккал-143, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-8	
150	Каша пшеничная с маслом сливочным	ккал-230, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38	
200	Компот из сухофруктов. Сухофрукты, Сахар, Вода питьевая	ккал-92, Углеводы-23	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед		ккал-833, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-135	84-00
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом. Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Масло растительное подсолнечное 5л, Яйцо куриное С-1, Соль поваренная пищевая, Дрожжи хлебопекарные прессованные, Вода питьевая, Творог 9% жирности Муздукино 200г, Кисель, Яйцо куриное С-1, Сахар, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Яйцо куриное С-1, Масло растительное подсолнечное 5л.	ккал-232, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Напиток из свежей ягоды Сахар, Смородина черная, Вода питьевая	ккал-87, Углеводы-21	
Итого за Полдник		ккал-320, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-56	35-00
Итого за день		ккал-1 615, Белки-54, Жиры-59, Углеводы-218	

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.