



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 23.04.2021

Утверждаю:
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Т.Н. Априксина
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	
65	Говядина тушеная в соусе <i>Говядина п/ф, Соль поваренная пищевая, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное 5л., томат-паста 1 кг, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Вода питьевая</i>	ккал-128, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-1	
150	Каша перловая рассыпчатая. <i>Крупа перловая, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-214, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-38	
200/3	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Вода питьевая, Сахар, Вода питьевая, Лимон свежий</i>	ккал-61, Углеводы-15	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак		ккал-548, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-70	70-00
Обед			
15	Огурец свежий порционно.	ккал-2	
12,5/25	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа <i>Консервы рыбные в собственном соку, Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное 5л., Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Укроп</i>	ккал-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	
0/1	Котлеты рубленые из цыплят <i>Цыплята 1 кат. охлажденные, Хлеб пшеничный, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Сухари панировочные, Масло растительное подсолнечное 5л.</i>	ккал-85, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
50	Капуста тушеная белокочанная <i>Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное 5л., Морковь свежая, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Соль поваренная пищевая, томат-паста 1 кг, Вода питьевая</i>	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
150	Напиток из плодов шиповника <i>Шиповник, Сахар, Вода питьевая</i>	ккал-124, Белки-1, Углеводы-30	
200	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
60	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
30	Итого за Обед	ккал-685, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-114	84-00
Полдник			
50	Рожок с повидлом <i>Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Яйцо куриное С-1, Соль поваренная пищевая, Дрожжи хлебопекарные прессованные, Вода питьевая, повидло яблочное, Масло растительное подсолнечное 5л., Яйцо куриное С-1</i>	ккал-168, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
Итого за Полдник		ккал-305, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-62	35-00
Итого за день		ккал-1 537, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-246	

Зав. производством  Макарова Е.Е.