



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 29.04.2021

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

15	Сыр порционно.	ккал-52, Белки-4, Жиры-4	
250	Плов с цыплятами. <i>Филе куриное охлажденное, Масло растительное подсолнечное 5л., Морковь свежая, Крупа рисовая пропаренная, Соль поваренная пищевая, Лук репчатый, томат-паста 1 кг, Вода питьевая</i>	ккал-501, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-53	
200	Чай со смородиной <i>Чай, Вода питьевая, Вода питьевая, Сахар, Смородина черная</i>	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак		ккал-670, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-78	70-00

Обед

15	Огурец свежий порционно.	ккал-2	
250/5	Солянка домашняя со сметаной. <i>Говядина п.ф., Картофель, Сосиски Сливочные, Лук репчатый, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Огурец консервированный стерилизованный 3,0 л., Соль поваренная пищевая, томат-паста 1 кг, Вода питьевая, Сметана 15% 0,450л ф.п.</i>	ккал-126, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
100	Зразы рыбные рубленые со сметанно-томатным соусом <i>Минтай потрошенный б.г., Хлеб пшеничный, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Лук репчатый, Масло растительное подсолнечное 5л., Крупа рисовая, Яйцо куриное С-1, Сухари панировочные, Масло растительное подсолнечное 5л., Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сметана 15% 0,450л ф.п., томат-паста 1 кг, Вода питьевая</i>	ккал-118, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	
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	Кисель <i>Кисель, Вода питьевая, Сахар</i>	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед		ккал-702, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-106	84-00

Полдник

55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
150	Сок фруктовый	ккал-102, Углеводы-24	
Итого за Полдник		ккал-371, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-59	35-00
Итого за день		ккал-1 742, Белки-47, Жиры-65, Углеводы-243	

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.