



ООО "Комбинат школьного питания"
МБОУ Школа № 90 г.о.Самара
Меню дневного рациона
на 30.04.2021

Утверждаю
Генеральный директор ООО
"Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района

Согласовано
Директор МБОУ Школы
г.о.Самара

Т.Н. Аверьянская

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

Завтрак

90	Фрикадельки из говядины с соусом сметанным с томатом <i>Говядина п.ф., Хлеб пшеничный, Вода питьевая, Лук репчатый, Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Соль поваренная пищевая, Масло растительное подсолнечное 5л., Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Вода питьевая, томат-паста 1 кг, Сметана 15% 0,450л ф.п.</i>	ккал-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-11	
150	Вермишель отварная с маслом сливочным <i>Вермишель, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-180, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-29	
200	Чай с молоком <i>Чай, Вода питьевая, Вода питьевая, Молоко 3,2 % пастер. 1 л. м.д.ж. ГОСТ ф.п., Сахар</i>	ккал-90, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
70	Апельсин (нарезка)	ккал-26, Белки-1, Углеводы-6	
Итого за Завтрак		ккал-511, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-79	70-00

Обед

15	Помидор свежий порционно	ккал-3, Углеводы-1	
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа <i>Картофель, Горох колотый илифлованный, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное 72,5% крестьянское, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Укроп</i>	ккал-144, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
60	Говядина тушёная 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-114, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1	
100	Рис отварной <i>Крупа рисовая пропаренная, Вода питьевая, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное 72,5% крестьянское</i>	ккал-124, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток клюквенный Школьный <i>Клюква свежая, Вода питьевая, Сахар</i>	ккал-62, Углеводы-15	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед		ккал-665, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-103	84-00

Полдник

50	Крендель Сахарный. <i>Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, Сахар, Масло растительное подсолнечное 5л., Яйцо куриное С-1, Соль поваренная пищевая, Дрожжи хлебопекарные прессованные, Вода питьевая, Сахар, Масло растительное подсолнечное 5л., Яйцо куриное С-1</i>	ккал-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
Итого за Полдник		ккал-314, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-40	35-00

Итого за день ккал-1 490, Белки-50, Жиры-45, Углеводы-221

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шапкина Т.Ф.