



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о. Самара

Меню дневного рациона на 21.09.2022

Утверждено:

Согласовано:

Генеральный директор

Директор МБОУ Школы г.о. Самара



Выход (г)	Наименование блюда	зн. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
150/15/5	Макаронные изделия отварные с сыром.	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200	Какао напиток с молоком.	ккал-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
505	Итого за Завтрак	ккал-661, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-73	75-00

Обед

250/5/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
105	Сливочная индюшка с соусом.	ккал-129, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-9	
170	Пюре гороховое с олуцком консервированным.	ккал-246, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток из вишни	ккал-89, Углеводы-22	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
821	Итого за Обед	ккал-776, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-120	95-00

Полдник

100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-474, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-69	40-00

Зав. производством

Миларова Е.Е.

Бухгалтер - кассир

Павлова Т.Ф.