



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 21.04.2023

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



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	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
500	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-619, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-71	<b>75-00</b>
<u>Обед</u>			
250/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
170	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	ккал-213, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-34	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	<b>Итого за Обед</b>	ккал-865, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-130	<b>96-00</b>
<u>Полдник</u>			
100/10	Оладьи со сгущённым молоком.	ккал-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
310	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-350, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-60	<b>45-00</b>
<u>Витаминизация 1 - 4 классы</u>			
200	Сок в ассортименте	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	
200	<b>Итого за Витаминизация 1 - 4 классы</b>	ккал-136, Белки-1, Углеводы-33	<b>18-01</b>

Зав. производством

*сеп*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

*См*

Шанкова Т.Ф.





ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 21.04.2023

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ИДЛЯ" *Е.Е. Макарова*  
И.И.Иришкина

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	
110	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	ккал-187, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-10	
180	Пюре гороховое..	ккал-292, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
560	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-766, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-96	<b>75-00</b>

Обед

250/10/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	ккал-127, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	ккал-192, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-3	
180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной .	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
831	<b>Итого за Обед</b>	ккал-913, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-135	<b>96-00</b>

Полдник

150	Оладьи со сгущенным молоком .	ккал-424, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-72	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
350	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-491, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-88	<b>45-00</b>

Зав. производством

*Е.Е. Макарова*

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

*Т.Ф. Шацкова*

Шацкова Т.Ф.