



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7.  
Меню дневного рациона на 14.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



Н. Аврискина

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	Тефтели мясные с томатным соусом	ккал-152, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-8	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Чай со смородиной	ккал-39, Углеводы-10	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
70	Апельсин (нарезка)	ккал-26, Белки-1, Углеводы-6	
540	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-435, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-60	
<b><u>Обед</u></b>			
10/250/ 5/1	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	ккал-169, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
250	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	ккал-362, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Напиток из плодов шиповника.	ккал-100, Белки-1, Углеводы-24	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
806	<b>Итого за Обед</b>	ккал-879, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-114	
<b><u>Полдник</u></b>			
100	Крендель "Сахарный".	ккал-292, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-61	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
300	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-394, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-69	
<b>Итого за день</b>		ккал-1 708, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-243	<b>247-56</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Шацкова Т.Ф.