



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7.
Меню дневного рациона на 06.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



И.И. Курипкина

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара



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

Завтрак

10	Масло порционно	ккал-66, Жиры-7	
200/20	Вареники из творога со сгущенным молоком	ккал-441, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-54	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-27, Углеводы-6	
520	Итого за Завтрак	ккал-736, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-107	

Обед

250/5/1	Борщ с капустой, картофелем и фасолью со сметаной и укропом.	ккал-126, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
100	Рыба запечённая со сметанным соусом.	ккал-168, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-6	
150	Рис отварной с маслом и томатом свежим	ккал-202, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
796	Итого за Обед	ккал-815, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-125	

Полдник

100/15	Оладьи с повидлом..	ккал-297, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-52	
200	Напиток кисломолочный Ряженка	ккал-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
315	Итого за Полдник	ккал-399, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-60	

Итого за день

ккал-1 950, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-292 **247-56**

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Шацкова Т.Ф.