



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Школа № 90 г.о.Самара для возрастной категории с 7,

Меню дневного рациона на 21.06.2023

Утверждаю:

Генеральный директор



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	
150/15	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	ккал-376, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-37	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Батон пшеничный	ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Углеводы-10	
516	Итого за Завтрак	ккал-610, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-73	

Обед

60	Помидор свежий	ккал-13, Белки-1, Углеводы-2	
15/250/1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	ккал-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-29	
100	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	ккал-163, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	
150	Пюре гороховое.	ккал-236, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-33	
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	
866	Итого за Обед	ккал-961, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-145	

Полдник

100	Гребешок Школьный.	ккал-361, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-62	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-474, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-70	

Итого за день ккал-2 045, Белки-79, Жиры-64, Углеводы-288 **247-56**

Зав. производством

Е.Е. Макарова Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Т.Ф. Шацкова Шацкова Т.Ф.