



ООО "Комбинат школьного питания"
Детский сад Технический лицей
Меню дневного рациона
на 22.03.2023

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "Комбинат Школьного Питания"
Промышленного района
Т.Н.Аврискина
Согласовано:
Директор
Самара

ШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ
МБОУ ЛИЦЕЯ
"ТЕХНИЧЕСКИЙ"
Ростов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом.	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
50	Икра кабачковая.	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	Чай (с сахаром)	ккал-45, Углеводы-11	
<u>Завтрак 2</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир.	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>Обед</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели мясные с соусом томатным	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
130/3	Гороховое пюре, лук зелёный порционно	ккал-200, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180	Напиток из лимонов свежих	ккал-55, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной.	ккал-34, Белки-1, Углеводы-7	
<u>Полдник</u>			
50	Крендель "Сахарный"	ккал-197, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-30	
200/11	Чай с молоком.	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
<u>Ужин</u>			
80	Рыба тушёная с овощами и томатом	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Отварной рис.	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Кисель из натурального сока.	ккал-132, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1 735, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-238	179-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер-калькулятор

Заведева О.А.