



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о. Самара

Меню дневного рациона на 08.11.2022

Утверждаю:

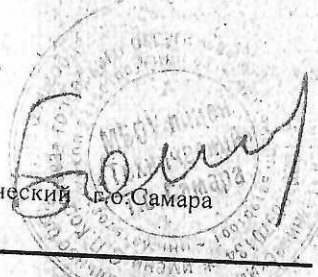
Генеральный директор



Т.Н. Аврискина

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей Технический г.о. Самара



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Котлеты из говядины с томатным соусом.	ккал-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис отварной с маслом.	ккал-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	Итого за Завтрак	ккал-497, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-71	75-00
Обед			
250/5/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
100	Рыба тушёная в томате с овощами	ккал-133, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3	
170	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком.	ккал-143, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Компот из сухофруктов.	ккал-72, Углеводы-18	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
816	Итого за Обед	ккал-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93	95-00
Полдник			
100	Булочка "Плетёнка"	ккал-391, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-57	
200	Напиток кисломолочный Кефир	ккал-113, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
300	Итого за Полдник	ккал-504, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-65	40-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
120	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-53, Углеводы-12	
120	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-53, Углеводы-12	19-09

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Брюнчугина Е.Н.