



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 16.11.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

Handwritten signature of T.N. Avriskina



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			
230	Плов из филе птицы.	ккал-384, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-49	
200	Кофейный напиток с молоком.	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Апельсин (нарезка)	ккал-23, Белки-1, Углеводы-5	
520	Итого за Завтрак	ккал-642, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-89	75-00
Обед			
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	ккал-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-20	
100	Шницель из говядины с соусом томатным	ккал-153, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
165	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	ккал-147, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22	
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	
806	Итого за Обед	ккал-725, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-114	95-00
Полдник			
100	Плюшка "Московская"	ккал-358, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-60	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
300	Итого за Полдник	ккал-482, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-91	40-00
Витаминизация 1 - 4 классы			
200	Море из чёрной смородины "Школьный"	ккал-65, Углеводы-16	
200	Итого за Витаминизация 1 - 4 классы	ккал-65, Углеводы-16	19-09

Зав. производством

Handwritten signature of E.E. Makarova

Макарова Е.Е.

Бухгалтер - калькулятор

Handwritten signature of E.N. Bryunchugina

Брюнчугина Е.Н.