



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 26.09.2022

Утверждаю:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

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

**Завтрак**

50	Сардельки отварные	ккал-82, Белки-5, Жиры-7	
200/10	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-303, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	ккал-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
501	<b>Итого за Завтрак</b>	ккал-565, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-66	<b>75-00</b>

**Обед**

250/10/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	ккал-98, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	Плов из филе птицы со свежим огурцом	ккал-387, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	
200	Напиток из черной смородины.	ккал-68, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-29	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	<b>Итого за Обед</b>	ккал-770, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-119	<b>95-00</b>

**Полдник**

100	Пирог "Школьный"	ккал-481, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-72	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
311	<b>Итого за Полдник</b>	ккал-525, Белки-5, Жиры-19, Углеводы-84	<b>40-00</b>

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.