



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара с 7 до 11 лет

Меню дневного рациона на 16.06.2023

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) |
|-----------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |   |                         |
| 10                    | Масло порционно                                    | ккал-66, Жиры-7   |                         |
| 100                   | Филе индейки тушеное с томатным соусом             | ккал-166, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3                                     |                         |
| 150                   | Рис отварной с маслом                              | ккал-203, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36                                      |                         |
| 200/11                | Чай с молоком и сахаром                            | ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                       |                         |
| 30                    | Батон пшеничный                                    | ккал-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                       |                         |
| 501                   | <b>Итого за Завтрак</b>                            | ккал-588, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-69                                    |                         |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |   |                         |
| 10/250/               | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью | ккал-101, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10                                      |                         |
| 5/1                   |  |   |                         |
| 105                   | Оладьи из печени с томатным соусом.                | ккал-144, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-10                                     |                         |
| 150                   | Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.    | ккал-188, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30                                      |                         |
| 200                   | Напиток из апельсинов.                             | ккал-67, Углеводы-17  |                         |
| 60                    | Хлеб пшеничный                                     | ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36                                      |                         |
| 30                    | Хлеб ржаной.                                       | ккал-67, Белки-2, Углеводы-14   |                         |
| 811                   | <b>Итого за Обед</b>                               | ккал-749, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-116                                   |                         |
|                       | <b>Итого за день</b>                               | ккал-1 337, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-185                                 | <b>204-65</b>           |

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -  
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.