



ООО "Комбинат школьного питания"

МБОУ Лицей Технический г.о.Самара

Меню дневного рациона на 16.03.2023

Утверждено:

Генеральный директор

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Т.Н.Аврискина



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

Завтрак

200	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	ккал-380, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-35	
200	Кисель	ккал-124, Углеводы-31	
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
70	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-31, Углеводы-7	
500	Итого за Завтрак	ккал-626, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-91	75-00

Обед

250/10/1	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	ккал-101, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
250	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	ккал-393, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-25	
200	Напиток из апельсинов.	ккал-67, Углеводы-17	
60	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
30	Ржаной хлеб.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
801	Итого за Обед	ккал-809, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-103	96-00

Полдник

100	Витушка с изюмом.	ккал-318, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-55	
200	Молоко кипячёное	ккал-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
300	Итого за Полдник	ккал-434, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-64	45-00

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Брюнчугина Е.Н.